제 목: <티벳 死者의 書>

달라이 라마의 서문

서구 세계에 <티벳 死者의 書>로 알려진 <바르도 쉐돌>은 티벳 문화가 산출해 낸 아주 중요한 책 중에 하나다. 서구인들은 우리 티벳인을 대단히 영적인 사람들이라고 본다. 하지만 우리 스스로는 땅 위에서 실제적으로 살아가고 있다고 생각한다. 그래서 우리는 인간의 죽음에 대한 우리의 체계적인 연구와 분석을 죽음을 신중하게 맞기 위한 실제적인 준비라고 여긴다. 다소 빠르고 늦음의 차이는 있을지언정, 죽지 않는 사람은 없다. 그래서 죽음을 어떻게 준비해야 하는가, 죽음의 과정을 고통 없이 지나려면 어떻게 해야 하는가, 그리고 죽음 이후에는 어떻게 되는가 등을 우리 티벳인들은 실제적인 문제로 매우 중요하게 생각한다. 티벳 사람들은 죽음에 관한 주제를 심도 있게 다루고, 인간적으로 잘 죽는 방법을 개발하고 습득하는 것이야말로 현실적으로 중요한 문제라고 생각하는 것이다.

티벳 사람들은 <中間界에서 듣고 이해함으로써 그 자리에서 해탈에 이르게 하는 책>을 오래 전부터 잘 알고 있었다. 티벳에서 이 책은 아주 일반적인 책이다. 이 책은 339자신이나 가족 또는 친구의 죽음을 목전에 둔 사람들에게 필요한 가르침이 실려 있는 안내서이다. 티벳에는 죽음과 그 현상을 조사하고 탐구한 문헌이 광범위하게 존재하는데, 이 책도 그 중에 하나다. 모든 불교 사회에서, 죽음이 실재한다는 사실이 덕스럽고 지성적으로 행동하도록 고무한 중요한 요인이 되었음을 부인하기 어렵다. 죽음에 깊은 관심을 기울이는 것은 병적인 상태가 아니다. 오히려 죽음에 관심을 가짐으로써 두려움을 벗어버릴 수 있으며, 나아가서는 삶을 건강하게 하는 데 큰 도움이 된다.

나의 옛친구 로버트 터만 교수가 이 중요한 책을 새롭게 번역했다니 기쁘기 그지없다. 그는 실력은 물론 헌신적인 마음까지 겸비한 학자다. 나는 그가 정확하고 풍부한 표현력으로, 서구 독자들을 위해 훌륭한 번역을 했다고 확신한다. 티벳 사람들이 오랜 세월 동안 그래 왔던 것처럼, 서구의 독자들도 이 책을 근본적으로 유용하고 깨달음을 빛을 비쳐 주는 책으로 인식하게 되기를 바라는 마음 간절하다.

달라이 라마 친필 서명

1993. 1. 29.

영어판 번역자의 머 리 말

여러해 전이었다. 스승 게쉬 가왕 왕걀은 <티벳 사자의 서>라고 제목이 붙은 인도에서 출판된 책 한 권을 나에게 주었다. 그는 게쉬 가왕 왕걀 수도원에 주석하고 있었는데, 무엇이든 한 번 들으면 영원히 잊혀지지 않을 정도로 분명하게 말하는 성격이었다. 그는 "자, 앞으로 이 책이 필요할거야!"라면서 그 책을 나에게 건네주었다. 그러나 당시로는 다른 일 때문에 그 책을 연구하는 데 몰두할 수가 없었다. 하지만 나는 스승의 통찰력을 인정하고 있었기 때문에, 언젠가는 필요할 것이라 여기고 그 책을 소중하게 간직했다.

나는 카지 다와-삼둡과 에반스-벤츠가 공역한 <티벳 死者의 書>를 오랜 전부터 알고 있었다. <티벳 死者의 書>라는 책 이름은 에반스-벤츠가 번역한 영역본 제목에서 비롯되었는데, 사실 이 제목은 잘못 붙여진 것이다. 어쨌거나 나는 그 책을 읽었고, 친구나 친척이 죽으면 그 책을 이용하곤 했다. 그 책은 죽음 이후에 누구나 거쳐야만 되는 과정, 즉 죽는 순간부터 다시 태어나는 순간까지의 과정을 매우 생생하게 묘사하고 있다. 나는 또 프란체스카 프레맨틀과 초걈 뚜룽빠가 함께 옮긴 책도 읽어보았다. 뚜룽빠의 번역본에 대해서는 몇 해 전에 관련 학술지에 논평을 기고한 일도 있다. 그의 번역은 심리적이고 형이상학적인 용어와 개념을 사용하고 있다는 문제는 있지만, 그럼에도 불구하고 에반스-벤츠의 번역보다는 낫다.

<티벳 死者의 書>는 8, 9세기 경에 위대한 스승 파드마 삼바바가 인도와 티벳의 불교도들을 위해 쓴 책이다. 파드마 삼바바는 후세대를 위해 그 책을 감추어 놓았는데, 14세기에 이르러 유명한 비장 문헌 발굴자인 까르마 링빠에 의해 발견되었다. 내용은 죽은 사람이 죽음과 재탄생 사이의 中間界(티벳어로 bar-do)에서 경험하게 되는 다양한 상황에 대한 묘사로 이루어져 있다. 죽은 사람은 대개 자신의 기대에 상응하는 경험을 하게 되는데, 기대하는 내용에 따라 신성한 우주를 묘사하고 있는 만다라에 나타나 있는 수많은 붓다와 보살과 신들 중에서 자애로운 모습의 붓다와 보살을 만나기도 하고 무시무시한 모습의 붓다와 보살을 만나기도 한다.

최근에 나는 쯔옹 까빠(1357-1419)가 화려하게 전개시킨 구야사마자Guhyasamaja 요가 탄트라 수행을 했다. 이 요가 탄트라는 내적인 체험을 추구하는, 비밀스럽게 전수되어 온 수행법으로써 그 체계와 설명이 현대의 과학기술 못지않게 정교하게 짜여 있다. 이 수행 체계는 마음과 자아, 삶과 죽음, 그리고 中間界의 본성을 파악하기 위해 특별한 요가 기법을 사용하는데 특히 죽음을 자세하게 설명한다. 죽음의 육체적인 측면, 심리적인 측면, 정상적인 죽음의 경험, 요가 수행 중에 체험하게 되는 죽음의 상태 등에 대한 매우 자세한 가르침이 이 요가 탄트라에 포함되어 있다. 나는 이 가르침이 매우 명쾌하고, 죽음에 대해서 뿐만 아니라 생명과 삶과 건강에 대해서도 대단히 유용한 통찰력을 제공해 준다는 것을 알았다. 나는 이 수행법을 배운 이후, 나 자신의 죽음이나 가까운 친구의 죽음을 생각할 때마다 늘 이 요가 탄트라의 가르침에 따라 그 과정을 이해할 수 있게 되었다.

탄트라 요가를 배운 후에 <티벳 死者의 書>를 다시 보았을 때, 나에게는 딱 어울리

는 책이 아니며, 현대적인 죽음의 체험과도 잘 조화되지 않는다는 것을 알았다. 무엇보다도 <티벳 死者의 書>는 요가 수행자가 아니라 평범한 일반 대중을 안내할 목적으로 기록된 책이었다. 나는 스티븐 레빈Stephen Levine을 비롯하여 현대 미국인들에게 죽음과 관련된 요가를 소개한 사람들에게 눈을 돌려보았다. 그들은 <티벳 死者의 書>에 나오는 상징들이 현대인에게는 낯설 뿐만 아니라 혼란스럽기조차 하다는 것을 알고 있었다. 지금 톨레도나 도피카에 사는 사람 중에서 <티벳 死者의 書>에 나오는 헤루까(영웅적인 남성의 원형을 상징하는 신)나 다끼니(활력이 넘치는 여신, 또는 천사)를 만났을 때 그에 적절히 대처할 수 있는 사람이 몇이나 되겠는가? 자애로운 모습의 붓다나 무시무시한 모습의 진노의 신을 만날 때 적절히 대응할 수 있는 사람이 과연 있을까? 오히려 그들에게는 유대교이든 기독교이든, 그들이 속해 있는 전통적인 종교의 가르침에 따라 죽음의 길을 안내하는 것이 더 낫지 않을까? 내가 보기에는 <티벳 死者의 書>보다는 요가 탄트라의 문헌에 나오는 죽음에 대한 묘사가 훨씬 더 체계적이고 명확하다. 하지만 그것은 일반 대중을 위해 쓰여진 것이 아니다.

이런 이유 때문에 처음 밴텀 북스BANTAM BOOKS에서 <티벳 死者의 書>를 현대적인 해설을 붙여 다시 번역하자고 제의했을 때, 내가 과연 그 일을 해낼 수 있을까 하는 의심이 들었다. 그래서 밴텀 북스의 제안을 거절하는 쪽으로 마음이 거의 굳어졌을 때, 스승의 말이 기억에 떠올랐다. 나는 집에 와서 에반스-벤츠와 뚜룽빠의 번역을 다시 읽어보았다. 그리고 스승이 준 티벳어 판도 대충 훑어보았다. 그 결과 죽음을 체험하는 사람에게는 에반스-벤츠나 뚜룽빠의 번역서가 제공하는 것 보다 더 쉽고 명확하고 안내서가 필요하다는 결론에 도달했다.

먼저 <티벳 死者의 書>라는 제목이 잘못된 것이라는 점을 확실히 해 둘 필요가 있다. 이 이름은 副題로 삼았으면 좋겠다. 티벳어 판에는 "死者의 書"라고 번역할 수 있는 표현이 없다. 티벳어 판의 原題인 Bardo thos grol에서 bardo는 단순히 "중간계(中間界)"라는 뜻이다. 中間界란 일반적으로 죽음과 재탄생 사이의 기간과 과정을 가리킨다. 티벳 사람들은 中間界를 다음과 같이 여섯 가지로 분류한다. 탄생과 죽음 사이의 中間界(이승 중간계), 잠과 깨어 있음 사이의 中間界(꿈 중간계), 깨어 있음과 초월 사이의 中間界(명상 중간계), 그리고 죽음 직후의 中間界(죽음 중간계), 죽음과 재탄생 사이의 中間界(저승 중간계), 태어나기 직전과 태어나는 순간 사이의 中間界(탄생 중간계).

티벳어로 토스 빠Thos pa는 듣고 배움으로 개발되는 지혜나 관조를 통해 개발되는 지혜, 혹은 명상을 통해 개발되는 지혜 중에 하나를 가리킨다. 이 책의 제목에 포함되어 있는 thos grol이라는 말은 이 책이 오랜 시간의 관조나 명상이 아니라 "듣고 이해함으로써", 그리하여 中間界에 관한 이해가 깊고 명확해짐으로써 자연스럽게 해탈에 이르게 하는 가르침이라는 의미를 담고 있다. 그래서 티벳 사람들은 흔히 이 책을 <中間界에서 듣고 이해함으로써 그 자리에서 해탈에 이르게 하는 위대한 책>(Bardo thos grol chen mo)이라고 부른다. 그리고 이 책은 <자애로운 모습과 무서운 모습의 붓다와 보살들에 대한 명상을 통해 그 자리에서 해탈에 이르게 하는 근본 가르침>이라는 방대한 문헌의 일부이다. (앞으로는 <티벳 死者의 書>를 포함하고 있는 <자애로운 모습과 무

서운 모습의 붓다와 보살들에 대한 명상을 통해 그 자리에서 해탈에 이르게 하는 근본 가르침>이라는 문헌 제목을 <명상을 통한 해탈>이라고 줄여서 표기하겠다.)

나는 티벳어 판의 제목에 깊이 고무되었다. 그래서 사랑하는 가족의 죽음을 지켜보고 있는 사람이 어렵지 않게 읽을 수 있고, 자신의 육체 주위를 떠돌며 지금 자신에게 일어난 일에 놀라움을 금치 못하고 있을 죽은 사람의 영혼이 알아듣기 쉽도록 쉬운 말로 번역하기로 마음먹었다. 동시에 방대한 요가 탄트라의 문헌에서 수집한 죽음의 과정에 대한 개념과 설명을 해설로 붙이기로 했다.

그 결과로 나온 것이 이 책이다. 이 작업을 하는 중에 신뢰할 만한 몇몇 티벳어 판본문을 발견했다. 그것들은 스승이 나에게 주었던, 인도에서 출판된 책 보다 더 믿을 만했다. 그것을 통해 애매했던 부분이 많이 밝혀지기도 했다. 또 앞서 언급한 <명상을 통한 해탈>이라는 방대한 문헌에서 <티벳 死者의 書>의 가르침을 보다 더 명확하게 확인해 주는 몇 개의 章을 번역해서 부록으로 실었다. 아직 번역된 적이 없는 부분들이다. 이번 작업이 나에게는 매혹적이었으며 귀중한 체험이 되었다. 스승께 다시 한 번 고마움의 인사를 드리며, 독자 여러분에게도 이 책이 유용하게 되길 바란다.

1992년 8월, 뉴욕의 '간덴 데끼 링'에서

로버트 A. F. 터만

附記 : 일반적인 독자들이 쉽게 읽을 수 있도록 각주를 다는 것을 피했다. 필요한 정보는 그 페이지에서 다 읽을 수 있도록, 해설을 본문 단락 사이에 끼워 넣었다. 낯선 용어와 개념들은 책 뒤에 별도로 어휘 사전을 만들어 붙였다. 거기에서는 특별한 개념이나 중요한 이름, 장소, 물건 등에 관한 간단한 해설을 실었다.

□ 제 1 장 □
배 경

1. 티벳의 역사

티벳 사람들은 자기 나라를 뵈Bo라고 부르든지 아니면 카와잔 뵈Khawajen Bo라고 한다. "눈 덮인 땅"이라는 뜻이다. 그들의 역사 기록은 2300년 전으로 거슬러 올라간다. 그리스의 마케도니아 제국, 인도의 마우리아 왕조, 중국의 周 왕조 말기와 비슷한 시기이다. 티벳 역사 초기 8세기 동안은 군사력을 기반으로 한 왕조가 통치했다. 종교적으로는 무당들이 주도하는 占, 마술, 희생 제사가 널리 행해지는 精靈信仰(애니미즘)의 시대였다. 정치적 세력은 王家에 집중되어 있었고, 백성들은 王族을 하늘에서 내려온 사람들이라고 믿었다. 첫 번째 7명의 왕은 허공에 걸린 마법의 사다리를 타고 그 땅을 다

스리기 위해 내려 왔으며, 죽을 때가 되면 다시 그 사다리를 타고 하늘로 올라갔다. 그러나 궁정 내부에 모종의 갈등이 생기자, 8번째 왕이 사다리가 매달린 밧줄을 끊어 버렸다. 그때부터 티벳 왕들은 이집트의 파라오처럼, 아내와 부장물과 함께 거대한 무덤 속에 묻혔다.

초기 왕조는 동쪽에서 오늘날의 쩨땅 근처인 짱추 방면으로 흐르는 강줄기를 따라, 얄룽 계곡에 자리 잡고 있었다. 세월이 흐르면서, 주변 종족들을 정복하고 영토를 넓혀 나갔다. 그리하여 군사력을 기반으로 봉건제도가 확립되었다. 티벳 왕조에 병합된 각 종족들은 지리적으로 인접해 있었고, 언어와 종교적인 경향도 비슷했기 때문에 쉽게 융합되었다. 그들이 살고 있던 지역은 넓이 약 100만 평방 마일, 평균 높이 약 4000미터에 달하는 티벳 고원이었다. 그렇게 높은 지역에서 살아 남기 위해서는 신체적으로도 타고나야 한다. 그곳 토박이의 후손으로 태어나기 전에는 적응하기가 힘들다. 티벳 말은 그 주변 국가인 고원 아래의 몽골, 인도, 중국, 터키 어 등과 상당히 다른 티벳-버마語族에 속한다. 고대의 티벳 사람들은 자연계의 사물이나 현상, 특히 산과 하늘을 신성하게 여겼다. 그래서 땅 아래, 땅 위, 그리고 하늘에 있는 수많은 신들을 달래기 위해 제사를 드리고 점을 치는 종교 행위가 성행했다.

고원 산악 지대의 문화는 평지의 문화에 비교할 수 없을 정도의 영적인 분위기가 감돈다. 고원 지대에 사는 사람들은 수명이 짧다. 그리고 장관을 이루고 있는 주변 산들은 자연스럽게 명상적인 분위기로 이끈다. 옛날 사람들은 이런 영적인 분위기를 실제 생활에 연결시켰다. 대부분의 샤머니즘이 그러하듯이, 고대 티벳의 샤머니즘도 현실적인 성공, 전쟁에서의 승리, 건강, 부, 자손의 번창 등을 구했다. 특히 군사력을 바탕으로 영토를 확장해 나가던 시기에는, 용한 무당이 왕권 수호를 비는 굿판을 벌이는 일이 많았던 것 같다. 왕은 하늘에서 내려온 신이었다. 그에게는 절대 권력이 주어졌다. 무당은 하늘에서 왕의 후손이 내려오기를 기원하는 굿이나, 왕이 내려온 것을 축하하고 왕국의 안녕을 위해 하늘과 땅과 땅 아래에 있는 신들의 도움을 청하는 굿을 주도했다. 옛 왕이 물러간 다음 새 왕을 등극시키는 것도 무당의 일이었다. 왕권이 바뀌는 공백 기간에는 어떻게 해야 할 지를 알기 위해 죽은 자들의 세계로 가서 자문을 받아 오기도 했다. 무당은 죽은 자들 세계의 도움을 받으면서도, 그 혼돈의 힘이 산 자들의 세계를 혼란스럽게 하지 못하도록 막는 역할도 했다.

티벳 왕조 문화는 여러 세기 동안 번성했다. 낮은 지역에 거주하는 종족들은 높은 고원 지대에 자리 잡고 있는 티벳을, 지리적인 여건 때문에 침공할 수가 없었다. 그래서 고대 티벳 문화는 외부의 간섭 없이 발전할 수 있었다. 티벳 종족들 간의 영토 분쟁은 스스로의 힘을 키우는 계기가 되었다. A.D. 6세기에는 고원 지대 전체가 하나의 제국으로 통일되었다. 통일로 인해 강력해진 티벳 제국은 고원 아래 지역을 사방으로 점령해 나갔다. 그리하여 중국, 몽골, 터키, 인도 등에 두려운 존재가 되었다.

군사적인 대제국 건설은 7세기 초, 송짼 감뽀 황제 시대에 마무리되었다. 무력을 기반으로 한 통일 제국은 그 결속력이 약할 수밖에 없다. 또한 티벳 사람들은 고원 아래 평지를 정복하여 영토를 확장하는 일에도 흥미를 잃었다. 그래서 송짼 감뽀는 윤리와

도덕에 토대를 둔, 보다 평화적이고 영적인 방향으로 티벳 문화의 흐름을 바꾸기 시작했다. 그는 인도의 팔라 왕조와 후-굽타 왕조, 실크로드 주변에 산재한 중앙 아시아의 여러 도시국가, 그리고 중국 唐나라의 정신적인 등뼈가 된 대승불교를 받아 들여 티벳 문화를 체계적으로 개혁해 나가기 시작했다.

송쩬 감뽀는 학자들을 인도로 보내 산스크리트어를 배우게 했다. 그런 다음 산스크리트어를 기반으로 티벳 문자를 만들어, 여러 가지 불교 문헌을 티벳어로 번역하기 시작했다. 그는 주변 아홉 나라의 공주를 아내로 맞아 들였다. 그 중에는 네팔과 唐나라의 공주도 포함되어 있었는데, 그들을 통해 수많은 불경과 불교 예술품을 티벳으로 끌어 들였다. 또한 새로운 도읍지 랏사에 조캉과 라모체라는 왕궁 사원을 건립하여, 온 나라의 종교적 중심지로 삼았다.

이후 약 250년 동안, 티벳의 왕들을 송쩬 감뽀의 뒤를 이어 문화적인 개혁 사업을 계속해 나갔다. 경전 번역, 연구 기관 설립, 사원 건축, 교육 사업 전개 등이 이 시기에 활발하게 이루어 졌다. 이 문화적인 개혁은 치송 데쩬 시대인 790년대에 절정에 달했다. 치송 데쩬 황제는 인도에서 온 성자 파드마 삼바바와 철학자 샨타라크쉬타의 도움을 받아 삼예에 티벳 불교 최초의 僧院을 세웠다. 샨타라크쉬타가 그 승원의 승원장이 되었다. 이때 인도의 불교 대학 제도와 커리큘럼이 함께 소개되었다. 치송 데쩬은 또한 아시아 전역에서 다방면의 학술을 도입하기 시작했다. 이 학술 도입 사업은 이후 60년 동안 계속되었다. 불교에 대한 연구는 물론이고 수학, 약물학, 시, 예술, 정치학, 조각 등 다방면의 학문이 이때 발전했다. 페르시아, 인도, 위굴, 몽골, 중국의 唐나라, 그리고 실크로드 주변의 여러 도시국가에서 학자들을 초청하여 그들의 가르침을 비교하고 조화시키는 기술을 습득하게 되었다.

티벳 사람들은 이런 과정을 통해 인간과 자연에 대한 종합적인 이해를 갖기에 이르렀다. 한 가지 예로, 830년 대에는 세계 각처에서 수백 명을 학자를 초청한 다음 그들에게 10년 동안 인도, 중국, 페르시아, 몽골, 위굴의 의학 체계를 비교하고 연구하도록 했다. 그 결과로 건강에 관련된 불교의 영적인 가르침에 더하여 심리학, 해부학, 신경생리학, 외과 의학, 식물학, 화학, 영양학 등이 종합된 티벳 특유의 의학 체계가 성립되었다.

삼예가 종교적인 중심지가 된 이후, 치송 데쩬의 후계자들은 삶 전체를 불교화 할 것을 강요했다. 강요의 도가 지나쳤던 까닭에 王家 내부에서 반란이 일어나는 등 혼란이 거듭되었다. 암살과 반란이 계속되면서 통일 왕조는 몰락의 길을 걸었고, 급기야는 여러 조각으로 갈라지고 말았다. 불교 탄압도 있었다. 하지만 1세기가 지나기도 전에 불교의 가르침과 제도는 다시 활기를 띠기 시작했으며, 지방 귀족들의 보호 아래 백성들의 삶 속에 깊이 뿌리를 내리기 시작했다. 이후 3세기 동안, 백성들은 점점 더 깊이 불교에 빠져들었다. 불교적인 교육 제도가 재확립되고, 전국 방방곡곡에 승원이 세워졌다. 방대한 불경 번역 작업도 이 시기에 완료되었고, 티벳 고유의 불교 문헌들도 엄청난 양이 쏟아져 나왔다. 이후로는 티벳 제국 전체를 통치하는 통일 왕조가 다시는 나타나지 않았다. 뿐만 아니라 군사적 패권주의가 나타날 가능성 자체가 아예 없어졌다. 백성들의 마음 속에 불교의 비폭력에 대한 가르침이 깊이 뿌리 내렸기 때문이다. 지방의

귀족들이 자기 지역을 다스렸지만, 세월이 지나면서 급속히 확장하던 승원 세력에 사회적.정치적 관할권을 점점 더 많이 넘겨주게 되었다.

13세기와 14세기에 몽골 제국이 유라시아 일대를 통일했다. 그때 티벳도 대몽골 제국의 관할권 안에 들어갔다. 하지만 티벳 사람들의 삶에는 큰 변화가 없었다. 티벳은 이미 13개 행정 구역으로 나뉘어 있었고, 각 지역은 지방 귀족과 승원이 협력하여 다스리고 있었기 때문이다. 몽골의 쿠빌라이 칸은 티벳 불교의 사키야 파와 콘 가문에게 티벳의 통치권을 주었다. 그러나 사키야 파는 정치적인 세력보다는 영적인 지도력을 발휘하는 데 더 많은 힘을 쏟았다. 14세기가 끝나 갈 즈음, 몽골 제국의 세력이 약화되자 토착 팍모드루 왕조가 일어나 티벳 통치를 자임했다. 쯔옹 까빠가 주도한 종교 대각성 운동이 일어난 것은 그 즈음이다.

쯔옹 까빠는 1409년 수도 랏사에서 범민족적인 불교 축제를 열어, 민족 전체가 불교 수행에 헌신하는 새 시대의 막을 열었다. 쯔옹 까빠는 그 축제에서 붓다의 영원한 현존에 대한 민족적인 깨달음을 상징하는 행위로, 화려하게 장식된 조보 린포체(아띠샤)의 불상을 조캉 사원에 봉안했다. 음력 정월 초하루가 되면 온 백성이 모여 2주 동안 종교적인 축제를 벌이는 전통은 그 때부터 생긴 것이다. 축제 기간 동안에는 일상적인 모든 일이 중지되고, 승원장들이 시민의 모든 일을 책임진다. 이 축제는 1960년 티벳 정부가 인도로 망명할 때까지 티벳 사람들의 가장 중요한 연중 행사로 치러졌다.

쯔옹 까빠가 불어 일으킨 개혁의 바람은 15세기와 16세기에 이르러 꽃이 피었다. 티벳 사람들의 영적, 사회적, 현실적인 삶 전체가 변화되었다. 각 지역에서 승원의 영향력이 커졌고, 인생 전체를 포기하고 깨달음의 길에 들어서는 남녀 구도자들이 날이 갈수록 늘어났다. 사회적인 분위기도 점점 더 평화로운 쪽으로 흘러갔다. 그래서 군인이 점점 줄어들어 지방 귀족을 호위하는 몇 사람 정도만 남게 되었다. 쯔옹 까빠가 창시한 겔룩파는 젊은 제자 겐둔 드룹빠(제 1대 달라이 라마)가 이끌어 나갔다.

겐둔 드룹빠는 오랜 세월 동안 영감이 넘치는 가르침을 베풀고 글도 많이 남겼다. 여기저기 사원도 많이 건립했다. 그가 죽은 다음, 태어나서 말을 할 수 있게 되자마자 자기가 겐둔 드룹빠라고 자칭하는 어린 아이가 나타났다. 그 아이는 겐둔 드룹빠가 살던 동네와는 다른 지역에서 태어났는데, 여러 가지 시험을 거치고 상서로운 징조들을 종합한 결과 위대한 스승 겐둔 드룹빠의 還生으로 인정받았다. 그는 충분한 교육을 받은 다음, 겐둔 갓초(제 2대 달라이 라마)라는 이름으로 겔룩파를 이끄는 영적인 스승이 되었다. 그의 다음 번 還生도 비슷한 시험과 징조를 통해 승인 받아, 소남 갓초(제 3대 달라이 라마)라는 이름을 갖고 16세기 어간에 겔룩파를 이끌었다.

1573년 소남 갓초가 몽골을 방문했을 때, 몽골 황제 알탄 칸은 그에게 '달라이 라마'(바다와 같은 스승)라는 명예로운 칭호를 헌사 했다. '달라이 라마'라는 칭호는 이렇게 소남 갓초가 처음 들은 것이지만, 티벳 사람들은 그를 그의 앞선 두 前生의 뒤를 이은 제 3대 달라이 라마로 여긴다.

소남 갓초와 그의 뒤를 이은 제 4대 달라이 라마 욘뗀 갓초 시대에, 세속의 통치자들은 지속적으로 확산되던 종교 부흥 운동을 못마땅히 여겼다. 너나 할 것 없이 승려가

되려고 나섰고, 너무 많은 시간과 돈이 사원을 건립하고 유지하는데 너무 많은 시간과 돈이 들어가는 데 대한 불만이었다. 그리하여 17세기에 들어서면서 나라 전체가 흔들리는 동요가 일어나기 시작했다. 티벳은 동시대의 북유럽이나 중국 또는 일본처럼 군부 독재자가 나타나 종교 중심의 삶을 산산 조각내 버리느냐, 아니면 세속의 지도자들이 무기를 내려놓고 영적인 진화의 길을 받아들일 것이냐의 기로에 서게 된 것이다.

조캉 대승원이 건립된 지 거의 천 년이 지난 1642년, 제 5대 달라이 라마 롭상 갸초(1617-1682)는 간덴 宮을 건립하고 티벳의 왕으로 즉위했다. 티벳 사람들은 그 이후 오늘날까지, 僧王 달라이 라마가 통치하는 간덴 정부를 합법적인 정부로 여긴다. 티벳 사람들이 '위대한 5대'라고 부르는 이 첫 번째 僧王은, 티벳의 사회적 특성에 적합한 독특한 정치 제도를 만들었다. 그는 승원과 비폭력이 백성들의 삶의 중심이 되도록 하는 체제를 구축했으며, 사실상 귀족 집단을 없애 버렸다. 그들이 세습적으로 물려 오던 토지를 몰수하고, 간덴 정부 아래서 일한 만큼 받는 보수로 살아가게 했다. 귀족들은 더 이상 私兵을 거느릴 수가 없었다. 봉건 영주로써 소작 농민들의 생사 여탈권을 쥐고 흔들던 그 당당하던 세력도 완전히 날개가 꺾였다. 당시 티벳의 소작 농민들은 중세 유럽이나 러시아의 농노들처럼 비참한 처지에 놓여 있었다.

티벳은 만주(淸나라)가 아시아 지역의 새로운 覇者로 등장했을 때, 그들과 우호 관계를 맺어 국가적인 독립과 동질성 유지를 보장받았다. 1644년, 한반도 북쪽 산악 지대에서 발원한 퉁구스 족(淸나라)이 明나라가 멸망한 틈을 타 중국 내지로 진출한 다음, 주변 다른 나라까지 넘보기 시작했다. 그때 淸나라의 가장 강력한 적수로 떠오른 존재는 몽골이었는데, 달라이 라마는 몽골이 불교를 받아들인 이후 몽골에서 권위 있는 존재였다. 이런 사정 때문에 淸나라 황제의 눈에는 티벳이 도움이 될 만한 동맹 상대국으로 보였다. 그래서 1651년 淸나라 황제 順治帝(世祖)는 '위대한 5대' 달라이 라마와 동맹을 맺고 티벳의 독립성을 보장해 주었다.

淸나라는 달라이 라마의 티벳 통치권을 인정해 주었을 뿐 아니라, 자기들이 알고 있던 온 세상의 영적이 지도자로 떠받들었다. 달라이 라마는 淸나라 황제를 만주와 중국의 정당한 통치자로 인정해 주었다. 또 불교의 진리와 수행자와 사원을 보호해 주는 국제적인 수호자로 여겼다. 달라이 라마는 몽골의 불교를 육성시켜 불교 사회로 만들고, 淸나라 황제는 무장을 해제한 불교 사회를 안전하게 보호해 준다는 약속이 티벳과 淸이 맺은 동맹의 밑바닥에 깔려 있었다. 티벳이 거칠기로 소문난 무력 국가인 몽골을 평화스러운 나라로 만든 것은 주목할 만한 사회 변혁의 한 예이다. 세계 역사에서 유례를 찾아보기 힘든 사건이다. 그러나 천 년 동안 티벳 스스로가 경험한 변화에 비하면 별로 놀라운 일도 아니다.

2. 티벳 : 영적인 문명

승원은 현대에 이르기까지의 최근 3세기 동안, 티벳 사람들의 삶의 중심 역할을 했다. 교육, 문학, 철학, 명상 수행, 제의와 축제, 예술의 발달 등이 모두 사원을 중심으로

이루어졌다. 영적인 스승들은 최고의 존경을 받았으며, 자아를 계발하는 영적인 과학인 요가 탄트라 수행을 통해 완전한 붓다가 될 사람들로 인정을 받았다. 그들은 서양의 우주 비행사들과 같은 용기로 내면 세계를 탐색하는 모험가들이었다. 사실 '정신세계 비행사'(psychonaut)라는 말을 만들어 그들을 가리키는 용어로 사용하는 게 좋을 듯도 싶다. 그들은 그들이 속해 있던 사회가 그렇게도 발견하기를 열망하던 내면 세계의 깊은 미개척지를 향해, 삶과 죽음의 바다를 건너 개인적으로 배를 저어 나갔다.

물질 세계의 정복을 목표로 하는 서구 문명의 마지막 미개척지는 우주 공간이다. 그러므로 서양에서는 미지의 우주 공간을 여행하는 우주 비행사가 영웅 대접을 받는다. 그러나 티벳 사람들은 내면의 우주에 관심을 기울인다. 그들은 죽음과 중간계, 그리고 환희가 넘치는 無我의 세계를 향해 여행을 떠난다. 그래서 그들은 의식을 가진 채 죽음이라는 해체 과정을 통과하는 능력, 마음을 육체에서 분리하여 마음으로 신비한 몸을 만들어 내는 능력, 그리고 그 몸으로 인간의 의식이라는 다른 우주를 여행하는 법을 터득하게 되었다. 티벳에서는 이런 능력을 갖춘 '정신세계 비행사'들이 영웅이다. 달라이 라마와 수천을 헤아리는 환생한 라마(이들은 '뛸꾸'라고 하는데 '붓다의 化身'이라는 뜻이다)들은 모두 티벳의 영웅들이다. 사람들은 그들이 죽음과 중간계와 환생 과정을 마스터했다고 믿는다. 그러나 티벳 사람들과 다른 모든 중생을 깨달음의 길로 인도하고자 하는 자비로운 마음에서, 스스로 환생을 결정한 사람들이라고 믿는다.

근대 티벳 문명은 지구상에서 가장 독특한 문명이다. 죽는 방법과 죽음에 대한 과학은 티벳 문명과 같은 문명이 아니고서는 만들어 내지 못한다. 현대 티벳 문명의 정신적인 특성은 '내적인 현대성'이다. 현대 서구 문명의 특성인 '외적인 현대성'과는 사뭇 대조가 된다. 서구 문명의 현대성은 보통 근대 이전의 '전통적'인 특성과 대조되는 현상을 가리킨다. 개인주의, 개방성, 유연한 주체성, 끊임없는 사색, 이성과 합리성 등이 서구에서 말하는 현대의 특성이다. 이러한 서구의 현대적인 특성들은, 궁극적으로는 모든 것-심리적이고 정신적 것까지 포함하여-을 물질적인 量으로 환원시킬 수 있다는 생각에 그 뿌리를 두고 있다. 그러므로 현대 서구 문명은 '외향성'을 띨 수밖에 없다.

그러나 티벳 문명은 모든 것이 영적인 가치를 지니고 있으며, 의식 영역에서는 모든 것 사이에서 상호 교류가 이루어지고 있다는 불교적인 생각에 그 뿌리를 두고 있다. 티벳 사람들은 서양 사람들과는 근본적으로 다르게 생각한다. 그들은 정신적.영적인 것은 어떤 경우에도 물질적인 量으로 환산할 수 없으며, 눈에 보이지는 않지만 영적인 것이 물질적인 것 보다 훨씬 더 강력한 힘으로 활동하는 에너지라는 견해를 가지고 있다. 그래서 티벳 문명의 특성은 자연히 '내향성'을 띠게 되었다. 서구 사회의 '현대화'라는 말과 티벳 문명의 '현대화'라는 말이 뜻하는 바가 이렇게 다르다. 서구 사회는 현대화될수록 외부의 물질 세계를 향해 밖으로 나갔고, 티벳은 현대화될수록 마음을 향해 안으로 파고들었기 때문이다.

문명의 차이는 그 구성원들의 생각의 차이에서 비롯된다. 미국의 국가적인 목표는 물질적으로 보다 더 번영하는 데 있는 반면, 티벳의 국가적인 목표는 영적으로 보다 더 풍요로와 지는 데 있다. 영적인 풍요는 지혜를 얼마나 깊게 갈고 닦느냐, 또 사랑의 힘

을 얼마나 널리 펼치느냐에 달려 있다. 티벳의 불교도들은 외부 세계는 '시작도 끝도 없는 윤회를 거듭하며 성숙하는' 내면 세계와 떼려야 뗄 수 없는 관계를 맺고 있다고 믿는다. 그래서 그들은 영적으로 얼마나 더 성숙해야 되고, 주위 환경을 얼마나 더 좋게 바꾸어야 하는 지에 대해 한계를 두지 않는다. 그들은 누구나 완전한 지혜와 자비의 존재인 붓다가 될 수 있다고 믿는다. 그들은 또한 이 세상이 아무도 고통받는 이가 없고 서로가 서로의 행복을 위해 살아가는 완전한 붓다의 땅(佛國土)으로 바뀔 날이 올 것이라고 믿는다.

이 책에서 다루고 있는 죽음에 관련된 가르침은 티벳 사람들이 내면 세계를 탐색한 결과로 나온 것들 중에 하나다. 밖으로 치달리고 있는 서구인들의 마음 속에서는 죽음이나 죽음 이후의 삶에 대한 생각이 사라진지 이미 오래다. 그들은 이런 생각을 고리타분하게 여긴다. 물질적인 사고 습관은 그들의 마음을 물질에 붙들어 매 놓고, 영혼에 대한 문제는 까마득히 잊어버리게 만들었다. 그들은 애써 죽음 이후의 삶을 무시하면서, 죽음을 단지 뇌파 측정기에 직선이 나타나는 육체적인 현상 정도로 여긴다. 그들은 죽음 이후의 마음과 존재의 상태에 대해 전혀 관심이 없다. 그들이 말하는 과학적인 탐구라는 것은, 육체적인 존재로 살아 있는 동안, 감각으로 인지할 수 있도록, 물질적인 量을 기계의 힘을 빌려 측정하는 데에 국한되어 있다. 그들은 또 외적인 세계에서 가장 멀고 깊은 곳을 향해 탐험의 닻을 올렸다. 은하계를 향해 끝없이 먼 세계에 발을 들여 놓았고, 세포와 미립자와 원자의 세계를 탐색하기 위해 끝없이 깊은 영역에 발을 들여 놓았다.

내면 세계에 관심이 있는 티벳 사람들에게는 물질 세계는 부차적인 의미밖에 없다. 그들의 주된 관심은 깨어 있음, 인과 관계, 상관성, 감각과 인식, 미묘한 이미지의 영역, 빛, 무아경, 脫身, 꿈, 죽음, 초월 등과 같은 내적인 체험에 쏠려 있다. 티벳 사람들은 신비한 내면 세계가 주관적인 체험과 객관적인 사건 일체를 조절하고 통제한다고 믿는다. 그래서 그들은 분석적인 통찰과 매 순간 집중하여 깨어 있는 명상을 통해 내면 세계를 탐색하고자 한다.

내면 세계를 탐색하기 위해 그들은 꿈을 조절하고, 명료한 의식을 가지고 意識下意識 세계를 여행하는 방법을 사용한다. 또 미묘한 의식 영역에 도달하기 위해, 육체와 관련된 '나'라고 하는 주관적인 느낌과 자신을 분리하는 방법을 사용한다. 그리고 마치 꿈처럼 느껴지는 죽음과 태어남 사이의 중간계의 체험을 포함하여, 前生의 체험을 기억해 내기 위해 집중력과 기억을 확장시키는 방법을 사용한다.

3. 티벳의 곤경

물질적인 진보에 대해 거부감이 있긴 했지만, 현대로 들어오면서 티벳은 어느 정도 근대화 과정을 겪었다. 티벳 사회는 내적인 발전에 대한 개인의 잠재력을 극대화시킬 수 있는 구조로 짜여 있었다. 상대적인 입장에서 보면 경제적으로 궁핍했지만 티벳 자체로서는 큰 문제가 없었고, 내부적인 갈등이나 외부와의 전쟁도 없었다. 그럼에도 불

구하고 현실적으로는 아직 완전한 붓다의 땅은 아니었다. 현대적인 정치 지리학 입장에서 보면, 20세기 상황에서 티벳은 매우 상처받기 쉬운 처지가 되었다.

그렇게 된 데에는 두 가지 이유가 있는데, 첫째는 비무장 상태로 오랜 세월을 지냈기 때문에 갑자기 밀려 닥치는 영국과 중국의 군대에 대항할 힘이 없었다는 점이다. 둘째는 지리적으로 티벳 자체가 다른 나라들로부터 고립된 위치에 있었기 때문에 세계 정세에 너무 어두웠고, 다른 나라들도 티벳을 잘 알지 못했다. 그들이 알고 있는 것은 티벳이 불교 국이라는 정도였다. 티벳에 대해 약간이나마 알고 나라는 영국과 중국 정도 였는데, 그나마도 정확하게 알고 있지 못했다. 그 밖의 다른 나라들은 티벳을 약탈 대상 정도로 여겼다. 영국은 티벳 정부와 통상 협정을 맺으면서 티벳을 독립국으로 대우했다. 그럼에도 불구하고 그들은 중국이 티벳을 장악하려고 할 때 그것을 묵인해 주었다. 결국 영국은 티벳에서 러시아의 세력을 몰아내고 중국 세력이 들어서는 것을 도와준 셈인데, 그 대가로 무역 거점인 홍콩의 소유권을 유지할 수 있었다.

중국은 자기들이 티벳을 다스릴 수 없다는 것을 잘 알고 있었다. 티벳 사람들은 중국과 동질감을 가지고 있지 않았으며, 중국 사람들 역시 그러했기 때문이다. 그럼에도 불구하고 중국은 티벳이 마치 자기들 소유인 양 주인 행세를 했다. 그들은 티벳을 '서쪽 창고'(西藏)라고 부르며, 옛날부터 자기들 나라의 일부인 것처럼 선전했다. 1949년 모택동 정부는 티벳을 점령한 후, 자기들의 고국인 티벳 지역에 사는 동족을 외국 사람의 손에서 '해방'시켰다고 세계 앞에 선전했다. (그 당시 티벳에는 유럽 사람 6명이 있었다.) 그러나 티벳 사람들에게는 중국이 외적이었기 때문에, 그들은 목숨을 걸고 '해방'되는 것에 저항했다. 모택동의 붉은 군대는 티벳을 완전히 점령했다. 그러나 티벳 사람들의 저항이 그치지 않았기 때문에, 중국은 붉은 군대의 잔인한 무력을 사용하지 않고는 티벳의 소유권을 유지할 수가 없었다. 그때 100만 명이 넘는 티벳 사람이 죽었으며, 불교 문화는 완전히 파괴되어 버렸다. 또 중국으로부터의 독립을 기대할 수 있는 희망은 그 어디에서도 찾아 볼 수 없게 되었다.

티벳을 중국의 일부로 만들기 위해, 중국 정부는 티벳의 언어와 불교 문화를 탄압했다. 티벳의 민족적인 동질성을 나타내는 것이라면 무엇이든 파괴해 버렸다. 그럼에도 불구하고 티벳 사람을 중국인으로 개조하려는 이 시도가 실패로 돌아갈 기미를 보이자, 무차별 학살을 감행하기 시작했다. 그러자 제 14대 달라이 라마는 백성들을 이끌고 티벳을 탈출하여, 인도 정부의 도움을 받아 망명 정부를 세웠다. 이제 지금 1990년 대에는, 세계 각국이 티벳을 올바로 이해하고, 600만을 헤아리는 티벳 유랑민의 생존권에 관심을 기울여 줄 것을 기대해 본다.

4. 간추린 불교

불교란 무엇인가? <티벳 死者의 書>는 독자들이 '불교도'라고 가정하고 죽음에 대한 가르침을 펼친다. 그러나 '불교도'라는 말이 문자적인 의미의 불교도만 가리킨다면, <티벳 死者의 書>는 그들에게만 필요한 책이 되리라. 그렇다면 불교도가 아닌 일반인

들을 위해서는 굳이 번역할 필요도 없다. 또 서구인들이 <티벳 死者의 書>에 관심을 보이는 것도 이상하게 보일 것이다. <티벳 死者의 書>는 어떤 특정한 믿음에 토대를 두고 있다. 이 점에서 '종교적'인 책이라고 할 수 있다. 사실 불교를 종교로 볼 수 있는 유일한 근거도 믿음을 토대로 성립된 체계라는 사실 하나 뿐이다. 하여튼 <티벳 死者의 書>는 종교성을 가지고 있다. 그러므로 꼭 불교도가 아니라도 종교적인 입장에서 이 책에 관심을 보일 수 있는 것이다.

불교는 약 2500년 전에 활동한 석가모니 붓다의 가르침에서 시작되었다. 인도에서 생겼지만 인도의 전통적인 종교나 문화를 개혁한 것도 아니고 또 그런 것을 기반으로 삼지도 않았다. 그렇다고 어떤 신적인 계시에서 비롯된 것도 아니다. 석가모니는 당시 인도 사람들이 믿고 있던 전능한 창조자에 대한 종교적인 믿음을 단호하게 거부했다. 그는 서구인들이 이해하고 있는 하느님과 같은 신을 믿지 않았다. 그래서 서구인들의 눈에는 그가 (전능한 존재는 아니지만, 그는 초인간적인 존재들을 '신들'이라고 부르면 그들의 존재를 인정했음에도 불구하고) 무신론자로 보이기도 한다.

석가모니 붓다는 일반 대중들을 위해서는 실천적인 믿음을 가질 것을 요구하기도 했지만, 그의 궁극적인 가르침은 종교적인 믿음이나 신앙과는 아무 상관이 없었다. 그는 보편적으로 받아들이는 전통적인 믿음을 의심해 보고, 이성적으로 판단하여 잘못된 것임이 판명되는 믿음이나 신앙은 거부할 것을 요구했다. 진리를 탐구하는 그의 태도 역시 종교와는 아무 상관이 없는 것처럼 보이기도 했다.

석가모니는 자신이 실재와 본성에 관해 완전한 깨달음을 얻었노라고 선언했다. 그래서 '깨달은 사람'이라는 뜻의 '붓다'라는 이름이 덧붙여졌다. 그는 왕자로 태어나 왕궁에서 교육받았다. 그러나 출가하여 6년 동안 요가 수행을 했고, 그에 만족하지 못하여 실재의 본질을 파고드는 깊은 명상에 들어갔다. 그는 인간의 마음은 모든 것에 대한 완전한 이해에 도달할 수 있는 선천적인 능력이 있다고 생각했다. 그래서 완전한 이해에 도달하기 위해 영웅적인 수행을 했다.

그는 35세에 완전한 깨달음을 얻었다. 깨달음을 얻은 다음에는, 다른 사람들도 자기와 같이 완전한 깨달음을 얻을 수 있으리라고 생각하고 45년 동안 모든 계층의 사람들을 대상으로 가르침을 폈다. 역사 기록에 의하면, 그가 살아 있을 당시 이미 높은 수준의 깨달음에 도달한 제자들이 많이 나타났다. 제자들은 붓다의 가르침을 전파하기 시작했고, 그 가르침은 얼마 지나지 않아 인도 전역으로 퍼져 나갔다. 그리고 점차 거의 모든 아시아 지역으로 퍼져 나갔다. 붓다의 가르침은 종교적인 차원에서 전파되기도 했지만, 그에 못지 않게 사회적.지적 운동 차원에서 확산되었다는 점도 꼭 기억해야 한다.

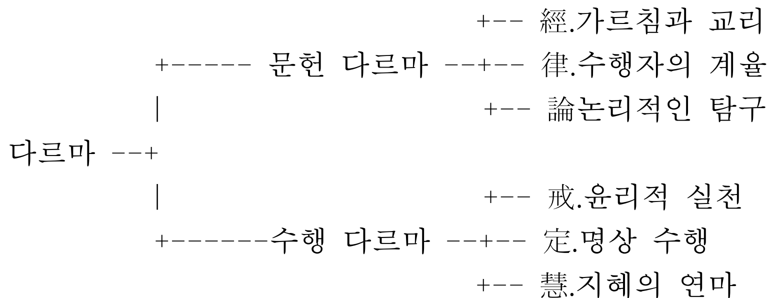
붓다는 자신이 전하는 진리나 가르침을 일컫는 말로 '다르마'Dharma라는 산스크리트 용어를 사용했다. 하지만 그가 사용한 '다르마'라는 말에는 새로운 의미가 덧붙어 있었다. '다르마'는 '붙잡다', '유지하다', '지탱하다'를 뜻하는 동사 어근 dhr에서 파생된 말로써 유지하고 지탱하는 것과 관련된 여러 가지 중요한 뜻이 있다.

1) 다르마는 특별한 성격을 유지하고 있는 사람이나 현상 또는 특별한 성격 그 자

체를 가리킬 수 있다. 2) 다르마는 인간의 행동을 어떤 특정한 형태로 유지시키는 관습이나 의무나 법률을 가리킬 수 있다. 3) 다르마는 특별한 믿음이나 의식을 유지한다는 관점에서, 종교를 가리킬 수도 있다. 하지만 붓다가 발견한 진리의 핵심은 모든 존재의 현재 상태는 궁극적으로 완전히 자유롭다는 것이었다. 그는 누구나 자신의 진정한 본성은 고통과 구속과 무지로부터 완전히 자유롭다는 것을 깨달을 수 있다고 가르쳤다. 이런 깨달음은 일상의 습관적인 고통의 굴레에서 인간을 해방시킨다. 그래서 깨달은 사람은 고통에서 벗어난 상태를 '유지'할 수 있고, 아무 것도 '붙잡지' 않으며(집착하지 않으며), '매여' 있던 습관의 굴레에서 벗어난다. 이런 이유로 붓다가 사용한 '다르마'라는 말은 '고통에서 벗어난 상태를 유지하는 것'이라는 뜻이 되었다.

더 나아가 '다르마'는 붓다의 가르침, 그 가르침에 따라 수행하는 길, 수행의 힘, 붓다의 가르침 속에 포함되어 있는 진리, 그리고 진리가 가져다주는 자유인 니르바나 등을 가리키는 말로 그 의미의 폭이 확장되었다. 붓다의 가르침으로서의 다르마는 크게 두 가지, 문헌 다르마와 수행 다르마로 나누어진다. 문헌 다르마는 經(붓다 자신이 설한 가르침과 교리).律(수행자가 지켜야 할 계율).論(진리에 대한 논리적인 탐구) 三藏으로 이루어져 있고, 수행 다르마는 戒(윤리적 실천).定(명상 수행).慧(지혜의 연마) 三學으로 구분된다.

<도표 1. 다르마의 구조>



붓다는 45년 동안 인도 전역에 다르마를 전파했으며, 많은 사람들이 그의 가르침을 받아들였다. 제자들로 이루어진 새로운 공동체가 형성되었는데, 그 공동체를 '샹가 'Shangha〔僧家〕- 이 말은 원래 단순히 공동체를 일컫는 용어다-라고 했다. 그리고 그 공동체 안에서 남녀 출가자들인 비구와 비구니들로 조직된 수행자 제도가 자연스럽게 생겼다. 붓다 이전에는 떠돌아다니는 고행자나 수도자들이 많았다. 그러나 붓다는 도시 근교에 붙박이 사원 공동체를 이곳 저곳 설립했다.

사원 공동체는 불교의 역사에서 대단히 중요한 자리를 차지한다. 사원 공동체는 붓다의 가르침을 따르려는 사람들을 보호하고 가르치는 역할을 했다. 불교에서는 붓다〔佛/스승〕와 다르마〔法/가르침〕와 샤가〔僧/공동체〕를 3가지 보물〔트리라트나/三寶〕이라고 한다. 즉 무지와 고통에서 벗어나고자 하는 사람에게는 이 3가지가 가장 귀중하다는 뜻

이다. 세월이 흐르면서, 사람들은 이 3가지 보물에 몸과 마음을 맡긴 사람을 불교도라고 불렀다. 그러므로 불교도란 붓다처럼 살고자 애쓰고, 다르마를 깨닫고자 정진하며, 그런 소원을 가진 사람들로 이루어진 공동체의 일원이 된 사람을 일컫는 말이다.

결국 붓다는 역사적으로 세 차원 즉 사회.정치적 차원, 종교.윤리적 차원, 철학.과학적 차원에서 발전한 일종의 교육 운동을 창시한 셈이다. 이 세 차원의 운동은, 만물은 육체는 물론 정신까지 포함하여 서로 연관되어 있다는 붓다 자신의 깨달음을 토대로 전개되었다. 붓다는 인간의 이성을 평가 절하하거나, 비이성적인 것을 정당화하려는 독단, 그리고 권위로 억누르려는 태도를 비판했다. 그는 일체의 선입관을 배제한 상태에서, 종교적인 교리에 구애받지 않는 체험적인 깨달음을 얻었다. 그는 진리를 깨달으면 삶의 모습이 완전히 변하고 초월적인 자유와 행복을 누리게 된다는 것을 알았다.

인간과 삶의 본성에 관한 다양한 이론은 붓다 시대에도 있었다. 정교한 유신론적 논리로 무장한, 실체로서의 영혼이 존재한다는 이론부터 현대의 물질적 허무주의와 아주 흡사한 이론까지 실로 다양한 이론이 있었다. 그런 중에 붓다는 '나'라고 주장할 수 있는 영혼이라는 고정된 실체가 존재한다는 견해를 거부했으며, 이것은 그의 無我(아나트마anatma)에 대한 가르침을 요체가 되었다.

붓다는 '나'라고 하는 견고한 실체가 있다고 생각하는 무지로 말미암아 삶의 고통이 생긴다고 가르쳤다. 그러나 상대적으로 나타나는 '나'라고 하는 현상은 결코 부인한 적이 없다. 그는 이 생에서 저 생으로 변화하며 흘러가는 '영혼의 흐름'의 '연속성'을 인정했다. 그는 영혼을 포함한 모든 것을, 되는대로 나타나는 물질적인 부대 현상 정도로 여기는 동시대의 허무주의를 단호히 배격했다. 그는 (절대적인 실체로 인정한 것은 아니지만) 상처받기 쉽고, 스스로의 삶에 책임이 있으며, 성숙할 가능성이 있는 '상대적인 현상으로서의 자아'의 존재를 인정했다. 자아의 상대성에 대한 그의 가르침은, 각각의 모든 생명체가 서로 영향을 주고받는 깊은 관계를 맺고 있다는 새로운 깨달음의 문을 열어 주었다. 그리고 이런 깨달음은 불교로 하여금, 필연적으로 자신들의 무한한 가능성을 일깨움과 동시에 상대적인 관계를 맺고 있는 세상 전체를 좋은 쪽으로 변화시키는 방향으로 발전해 나가도록 만들었다.

붓다 이후 약 400년 동안 인도에 널리 퍼진, 깨달음의 사회적 역할을 강조하는 대승불교 경전에는 붓다가 3가지 몸〔三身〕을 가진 우주적인 존재로 묘사되어 있다. 붓다의 세 몸 중에서 첫째는 붓다의 완전한 지혜를 상징하는 진리의 몸〔法身〕이다. 진리의 몸은 궁극적인 실재라고 할 수 있다. 깨달은 사람은 이 진리의 몸 안에서 온 우주와 자신이 하나임을 체험한다. 다음에는 붓다의 지극한 자비를 상징하는 두 몸이 있다. 궁극적인 실재에 대한 깨달음을 얻어 순수한 기쁨을 누리는 몸〔報身〕과 뭇 중생을 그들 본래의 모습인 자유로 인도하는 나투는 몸〔化身〕이 그것이다.

깨달은 몸은 완전한 깨달음을 얻어 일체의 고통에서 벗어나 순수한 기쁨을 누리는, 육체 뒤에 있는 일종의 신비한 정신적인 몸이다. 이 몸은 무한하며, 붓다는 이 몸을 통해 만물 속에 기쁨을 전달한다. 나투는 몸은 붓다의 무한한 기쁨의 몸이 자기를 둘러싸고 있음을 의식하지 못하는 무지한 중생들을 돕기 위해, 기쁨의 몸이 육체적인 모습을

띠고 나타나는 몸이다. 붓다는 중생들을 깨달음의 길로 인도하여 고통에서 벗어나도록 하기 위해서, 상황에 따라 어떤 모습으로도 나타날 수가 있다. 역사적인 인물인 석가모니 붓다는 바로 이러한 붓다의 나투는 몸이었다. 하지만 석가모니의 모습으로 나툰 붓다는, 뭇 존재들을 깨달음의 길로 인도하기 위해 여러 가지 다른 모습으로도 나타날 수 있는 무한한 능력을 지니고 있다. 모든 붓다에게는 진리의 몸, 깨달은 몸, 나투는 몸이라는 세 몸이 있다. 붓다의 몸에 관한 이런 분류는, 티벳 사람들이 붓다나 성자의 환생이라고 말하는 '뛸꾸'의 존재를 이해하는 데에도 도움이 된다.

붓다는 우주의 본질을 깨닫고 온 세상을 행복한 세상으로 만들려면 물질과 마음의 본성을 철저하게 탐구해야 한다고 가르쳤다. 그는 제자들에게 합리적인 이성의 힘과 내적인 반성과 정확한 판단, 그리고 훈련을 하지 않은 사람은 감도 잡을 수 없을 정도의 예민한 집중력을 통해 감각과 마음의 작용을 조사할 것을 요구했다.

붓다는 후대에 큰 나무로 자라난 마음을 탐구하는 과학(아디야트마비드야 adhyatmavidya)을 창시했다. 이것을 '과학'이라고 하는 것은, 정확한 방법으로 마음을 밝히는 훈련으로 체계화되어 있기 때문이다. 수행자들은 이 과학적인 훈련을 통해 자신의 긍정적인 요소를 깨달음과 동시에 부정적인 요소들로부터 해방된다. 붓다는 이후 오랜 세월 인도와 아시아 각지에서 번성하게 될, 남녀 출가 수행자 단체를 조직했다. 이들 단체들은 이슬람 세력과 세계적인 세속화 바람이 불어닥치기 전에는 아시아 거의 전 지역에서 활발하게 활동했다. 그들 중에는 죽음과 중간계와 환생 과정을 탐구하는 단체와 수행자들도 있었으며, 그들의 누적된 연구 결과는 방대한 문헌으로 남게 되었다. 죽음에 관한 이 과학적인 문헌들은 세계 문명의 역사에서 아주 독특한 자리를 차지하고 있다. <티벳 死者의 書>도 그런 문헌의 일부를 이루고 있는 책이다.

5. 티벳 사람들의 죽음을 보는 눈

티벳 사람들은 죽음과 중간계를 신비스럽게 여기지도 않고 불가사의한 것으로 여기지도 않는다. 중간계의 여행을 안내하는 <티벳 死者의 書>는 티벳 사람들이 죽음을 어떻게 보는지, 또 전생과 현생과 내생의 연속성에 대해 어떻게 생각하는 지를 생생하게 보여 준다. 그들에게는 우리가 태양계의 구조나 계절의 변화를 종교적인 믿음의 대상으로 삼지 않는 것처럼, 수없이 여러 번 태어난다는 견해가 결코 종교적인 믿음이 아니다. 티벳 사람들은 생명체의 연속적인 삶, 즉 일정한 패턴을 따라 진행되는 죽음과 중간계와 환생을 당연한 과학적인 사실로 받아들인다. 그들은 명료한 의식을 가진 채로 중간계를 탐험하고 돌아온 깨달은 성자들이 전하는 중간계에서의 체험담을 믿는다.

티벳 사람들은 마치 우리가 달에 다녀 온 우주 비행사들이 달이 어떻더라고 말하는 것을 믿는 것처럼, 그들 정신세계 비행사들의 말을 의심하지 않고 믿는다. 티벳 사람들은 또한 정해진 방법에 따라 명상함으로써 전생의 기억을 되살려 낼 수 있다고 믿는다. 티벳 사람들은 일상 생활을 이런 불교적인 관점에 따라 영위해 나간다. 세상을 이해하

기 위해서 배우고, 그리고 윤리적인 행위와 올바른 마음 씀씀이와 비판적인 통찰력을 통해 죽음과 죽음 이후의 생을 준비하는 데 일생을 보낸다.

티벳 사람들이 생각하는 죽음은 서구인들이 생각하는 죽음과 비슷한 부분도 있지만, 아주 다른 부분도 있다. 그들도 인간적인 차원에서는 죽음을 인생의 종말에 찾아오는 비극으로 본다. 또한 사고로 비명횡사하는 것을 원치 않으며, 심지어는 죽을 때가 되어서 죽는 것임도 불구하고 어떻게 해서든 더 살아 보려고 한다. 이런 인간적인 차원에서 보면, 죽음을 고통 없는 망각으로 여기는 서구 유물론자나 현실주의자들 보다 티벳 사람들이 오히려 죽음을 더 두려워하는 면이 있다. 그들은 무감각한 망각이란 있을 수 없는 일이라고 믿는다.

그들은 죽음을 다른 세계로 들어가는 문이라고 여긴다. 그래서 이 생에서 죽음을 준비하지 않고 나쁜 습관을 가지고 그릇된 행동을 일삼은 사람은 죽음의 문을 통과한 다음 이 생에서 보다 훨씬 더 나쁜 상황에 처할 수도 있다고 믿는다. 그래서 그들은 죽음을 몰래 숨어서 기다리는, 언제 나타날지 모르는 거역할 수 없는 힘을 가지고 있는 심술궂은 존재로 본다. 티벳 사람들은 지하 세계를 다스리는 무시무시한 죽음의 신 야마에 대한 관념을 인도에서 물려받았다. 야마는 들소 머리에 양 손에는 해골 바가지가 달린 가시돋힌 곤봉과 올가미를 들고 검푸른 모습으로 나타난다.

야마는 발기한 좆을 드러내고, 거친 숨을 몰아 쉬는 들소 뒤에 우뚝 선 모습으로 나타난다. 때로는 소름끼치는 모습을 하고 있는 배우자 차문다와 함께 나타나는 경우도 있는데, 차문다는 야마의 에너지를 여성으로 인격화시킨 상징이다. 야마 밑에는 그의 명령에 따라 움직이는 수많은 졸개들이 있다. 그들 죽음의 사자들은 여기저기 떠돌아다니면서 죽은 자의 영혼을 야마 앞으로 끌어온다. 죽음의 사자가 부르면 아무도 거역하지 못한다. 지하 세계로 끌려가 문도 없고 창문도 없는 쇠감방에 갇힌다.

야마는 쇠감방에 갇힌 죽은 자의 선악을 심판한 다음, 선한 행위가 월등히 많았으면 하늘 나라로 보내고 악한 행위가 많았으면 동물 세계나 지옥으로 보낸다. 그러나 동정심과 아량이 있고, 지적인 능력도 어느 정도 갖추어진 가능성 있는 영혼이라면 인간 세계에 다시 태어나게 한다. 영적이 수행에는 하늘 나라 보다는 인간 세계가 더 적합하기 때문이다. 티벳 사람들은 야마를 대단히 두려워하며, 붓다와 보살들이 자신들을 야마의 손에서 건져 줄 것을 기대한다. 티벳 사람들은 야마가 붓다에게 굴복하는 과정을 가면 무도회를 통해 묘사하는 축제를 벌인다. 그때 울긋불긋한 의상을 입고 무시무시하게 생긴 가면을 쓴 승려가 춤을 추며 야마의 모습을 재현한다. 그러면 붓다의 화신인 지혜를 상징하는 보살 만주스리(文殊菩薩)나 자비를 상징하는 보살 아발로키테스바라(觀世音菩薩)가 나타나 야마를 굴복시킨다. 특히 아발로키테스바라(觀世音菩薩)는 위대한 성자이며 티벳의 영적인 구원자인, 역사적인 실존 인물 파드마 삼바바의 모습으로 나타난다.

죽음을 인격화시킨 야마의 모습이 엄청나게 무시무시하지만, 실제로 무서운 것은 야마가 아니다. 악한 사람이 받을 심판과 그들이 처할 운명이 무서운 것이다. 티벳 사람들은 일반적으로 생명이 무한하다는 견해를 가지고 있다. 생명은 무에서 나온 것이

아니며, 무로 돌아갈 수도 없다고 믿는다. 인간의 생명은 시작도 없고 끝도 없다. 인간은 항상 어떤 상태이든 관계의 영역에 존재할 수밖에 없다. 따라서 지금 처해 있는 관계의 영역 속에서 내적인 자유를 성취해야만 한다. 그렇지 않으면 무지에서 비롯되는 속박의 굴레에 끝없이 휘말릴 수밖에 없으며, 반복되는 고통과 괴로움을 영원히 피하지 못한다.

인간은 엄청나게 고통스러운 상태와 기쁨이 넘치는 상태의 중간에 놓여 있는 존재다. 인간은 베푸는 행위, 도덕적인 행위, 그리고 관대함 등의 미덕을 쌓음으로써, 또 비판적인 지혜를 계발하고 통찰력을 기르는 명상 수행을 통해 지적인 능력을 강화시킴으로써 새로운 형태의 존재로 태어날 가능성을 지니고 있는 존재다. 인간은 엄격하게 프로그램된 본능적인 반사 행위로부터 어느 정도는 자유로운 존재다. 인간에게는 자신의 상황을 이해하고 그것을 좋은 방향으로 바꾸어 나갈 수 있는 독특한 능력이 주어져 있다. 인간은 완전한 깨달음을 얻은 붓다의 경지에 도달할 수 있으며, 그리하여 스스로 무한한 행복을 누림과 동시에 다른 생명체들을 도와 그들을 고통에서 건지는 자비로운 존재가 될 수 있다.

깨달음을 얻기 전에 죽는 것, 즉 인간 상태로 존재하는 동안 얻을 수 있는 자유와 기회를 잃어버리고 원하지 않는 비참한 상황에 수없이 반복하여 태어나는 것은 그야말로 비극 중에 비극이다. 인간으로 태어났다는 것이 점진적인 과정을 거쳐 깨달음과 자유를 누릴 수 있는 기회를 제공받은 것이라는 사실을 알면서도 그 길을 따르지 않고 살다 죽은 사람의 상태는, 죽으면 완전히 무로 돌아간다고 생각하는 사람이나 아니면 죽자 마자 하늘 나라로 갈 것이라고 생각하는 사람 보다 훨씬 더 비참하다. 그런 사람은 지옥이나 연옥에 떨어질지 모르며, 그런 사람에게는 죽음이 끝없는 고통으로 들어가는 문이 된다.

티벳 사람들은 이렇게 시작도 끝도 없이 돌아가는 삶의 연속이라는 관점에서 죽음을 바라본다. 그러므로 죽음에 대한 두려움, 즉 다음 생에 처할 상황에 대한 두려움을 결코 무시하지 않는다. 이런 믿음은 자기 인생에 대한 책임감을 무겁게 느끼도록 한다. 티벳 사람들의 진한 종교성과 영성은, 그들을 둘러싸고 있는 고원 지대의 눈 덮인 산이 아니라 바로 이런 믿음에서 비롯된 것이다.

그러나 보다 깊은 영적인 차원에서 본다면, 티벳 사람들은 죽음을 오히려 삶에 밀접하게 관련된 힘으로 보는 법을 배웠다고 할 수 있다. 그들은 죽음을 악하고 무자비한 것으로만 여기지는 않는다. 오히려 착하게 살도록 하는 힘, 즉 바람직한 태도와 선한 행동을 강화시키는 힘으로 본다. 또한 죽음 자체를 삶과 동떨어진 별도의 절대적인 실재로 여기지도 않는다. 죽음조차도 이렇게 상대적인 관점에서 바라보는 티벳 사람들의 정신적인 태도는 항상 현존하고 있는 자유, 즉 삶의 일부가 아니라 삶의 근거로 존재하고 있는 자유와 관련하여 죽음을 바라보도록 만들었다.

티벳 사람들은 언제 어디에나 항상 죽음이 있다는 것을 알고 있다. 우리가 처해 있는 삶의 상황, 그리고 깨어 있는 상태의 감각과 그 감각이 인지하는 대상들이 견고한 실재로 존재한다는 생각은 완전한 착각이다. '나'라고 생각하는 존재, 내가 하는 행위,

나의 느낌, 그리고 내가 갖고 있는 것은 그 자체로서 변하지 않는 본성〔自性〕을 갖고 있는 실체가 아니다. 우리가 아침부터 저녁까지 몰두하고 있는 자기 자신과 주변의 모든 것은 언제든지 무로 돌아갈 수 있는 잠재적인 무이다. 만약 지금 죽는다면 그 모든 것이 당장 해체되고, 기억에서 사라지고, 우리의 손에서 떠난다. 그 모든 것이 우리의 몸과 마음에서 떠나 텅 빈 마비 상태가 될 것이다.

죽음의 가능성이 현존하고 있음을 늘 기억하며 사는 사람은 상상을 뛰어 넘는 자유를 누린다. 그런 사람은 언제 어떤 상황에서라도 자신의 본성은 언제나 자유라는 사실을 안다. 그리고 모든 혼란은 이 세상을 고정된 속성을 가지고 있는 실체로 보는 무지에서 비롯된다는 것을 이해한다. 이런 깨달음을 얻은 사람은 깊은 자유의 영역으로 들어간다. 사람들은 보통 습관에 따라 본능적으로 움직이지만, 깨달음을 얻은 사람은 무엇을 하든지 완전히 그의 자유 의사에 따라 행동한다. 죽음에 대한 이런 고차원적인 이해는 자신을 '비우고 죽이는 지혜'를 인격화시킨 무시무시한 죽음의 신 야마와 관련되어 있다. 모든 것을 종결시키는 죽음의 신 야마에 대한 명상을 통해 만물의 '비어-있음'〔空性〕을 철저히 깨닫게 되는 것이다.

티벳 문화는 매우 다양하고, 티벳 사람들이 사는 모습에는 기쁨과 생동감이 넘친다. 그들은 고정된 형식과 틀에 얽매이지 않고 개성적으로 살며, 무슨 일에서든지 자유를 가장 소중하게 생각한다. 그들은 인간으로 태어난 이 생을 붓다의 가르침을 깨닫기 위한 수행에 바친다. 결코 물질을 추구하거나 군사력을 강화하기 위해 인생을 허비하지 않는다. 그들은 오랜 세월 물질적인 풍요보다는 자신의 잠재적인 진화 가능성을 꽃피우기 위해, 내면의 빛에 따르는 지적인 삶을 살아 왔다. 그리하여 독특한 문화를 만들어 냈다. 티벳 문화의 독특한 아름다움은 죽음이 늘 현존하고 있다는 생생한 깨달음과, 그 깨달음에서 비롯된 자유로움에서 분출된 현상이다.

□ 제 2 장 □
죽음에 대한 티벳의 과학적인 견해

1. 죽음이란 무엇인가?

죽음이 무엇인가를 묻는 것은 과학 차원에 속한 질문이다. 서구 과학은 심장의 박동이 멎고 뇌파 측정기의 그래프가 직선으로 나타나는 현상을 죽음이라고 정의한다. 유물론자들은 뇌가 활동하고 있는 동안 '나'라고 하는 개체적인 의식이 존재하며, 뇌의 활동이 멈추면 의식도 사라진다고 생각한다. 그러나 죽으면 의식이 소멸된다는 견해는 과학적인 탐구의 결과로 나온 것이 아니라, 그럴 것이라는 가정일 뿐이다. 실제로는 한

동안 뇌파가 정지된 상태로 있다가 다시 살아난 사람들이 많으며, 그들은 한결같이 뇌파가 정지된 상태로 있는 동안에도 이런저런 체험을 했노라고 증언한다.

현대적인 과학 교육을 받은 사람들은, 죽음을 생명의 활동이 완전히 소멸된 영원한 무와 망각 상태로 보는 경향이 있다. 그들은 죽음을 잠, 어둠, 무의식 등과 비슷한 것으로 생각한다. 그래서 지금 행복하다고 생각하는 사람이나 앞으로 행복할 것이라고 기대하는 사람은 죽음을 두려워하고, 괴로움에 지친 사람은 고통을 의식하지 못하는 영원한 마취 상태로서의 죽음을 바라기도 한다. 그러나 죽음이 확실히 그러한 것인지 과학적으로 탐구해 보아야 한다. 사실 내면〔마음〕의 과학은 무에 대한 분석에 시작된다고 볼 수 있다. 무는 말 그대로 무일 뿐이다. '무'라는 관념은 무가 아니다. 아무 것도 없고 아무 것도 아닌 것이 무인데, 관념은 나름대로 의미의 범위를 갖고 있기 때문이다. 무는 범위가 없다. 또한 안도 없고 밖도 없다. 따라서 무 속으로 들어갈 수도 없고 그 안에 무엇을 넣을 수도 없다. 무는 무이기 때문에 없애 버릴 수 없으며, 어떤 힘이나 영향력도 가지고 있지 않다. 무는 그 무엇도 아니며, 어떤 상태나 영역도 아니다. 무는 두려워할 것도 기대할 것도 없는 절대적인 무일 뿐이다.

무는 우리가 생각하고 느끼는 모든 것의 반대편에 있는, 만물의 궁극적인 종말이다. 그러나 사람들은 무를 그 어떤 것으로 생각하는 관념을 갖고 있다. 무에 대해 이러저러한 생각을 한다는 사실은, 인간의 관념이라는 것이 얼마나 깊게 환상에 그 뿌리를 내리고 있는 가를 명백히 보여 준다. 무가 '있다〔존재한다〕'고 말하는 것은 잘못이다. 실제로 존재하지도 않는 것을 '이것', '저것', '그것' 또는 '이러한 상태', '저러한 상태', '그러한 상태'라고 대명사를 써서 지칭하는 것도 잘못이다. 무는 무이기 때문에 상상도 불가능하다. 따라서 무를 일종의 종착역 즉 인생이 도달하는 마지막 상태인 것처럼 말하는 것은 잘못이다. 또 뇌파 그래프가 직선으로 나타나는 상태를 무라고 상상하는 것 역시 옳지 않다. 모든 감각 활동이 정지한 일종의 마비 상태를 무라고 보는 것이나, 의식이 미끄러져 들어가는 영역으로 보는 것 또한 논리적으로 앞 뒤가 안 맞는다. 무는 겉도 없고 속도 없기 때문에 그 '안'으로 들어간다는 것은 있을 수 없는 일이기 때문이다.

이처럼 죽음과 같은 어떤 상태를 무라고 상상하는 것은 스스로 위안하기 위한 방편에 지나지 않는다. 사람들은 무의 상태가 깊은 잠과 같을 것이라고 상상한다. 깊이 잠들면 감각, 생각, 걱정, 그리고 의식 마져 사라진다. 우리는 어떤 근원적인 상태로 돌아가는 듯한 편안함을 느끼며 잠에 '빠진다'. 잠에 빠져들기 직전까지는 의식이 있지만, 다시 꿈에 대한 어렴풋한 기억을 가지고 잠에서 깨어날 때까지는 의식이 없다. 꿈은 기억할 수도 있고 기억하지 못할 수도 있다. 하지만 무의식은 말 그대로 '무'의식이기 때문에 체험이 불가능하다. 따라서 무의식에 대해서는 아무 것도 기억하지 못한다. 그러므로 자는 동안 의식이 없는〔무의식〕 상태에서 편히 쉬었다는 느낌은 무의식의 체험에서 오는 것이 아니라, 잠들기 직전과 깨어나는 순간의 느낌에서 오는 것이다.

잠은 휴식, 평화, 고요, 원기 회복 등과 관련되어 있다. 정신적 혹은 육체적 질병으로 인해 잠을 제대로 못 자는 사람은 심한 고통을 겪으며, 지속적으로 잠이 부족하면

육체의 건강을 잃는다. 잠을 자는 것과 뇌파가 뛰지 않는 것은 비슷한 것이 아니다. 잠자는 동안에도 두뇌의 활동은 멈추지 않는다. 깨어 있을 때보다 꿈을 꿀 때 오히려 두뇌가 더 활발하게 활동하는 경우도 있다. 그러므로 육체적.물질적 관점에서 보면 잠과 죽음은 완전히 다르다. 죽음을 무의 세계로 들어가는 入場으로 여기는 것은 죽음의 실상에서 눈을 돌리고자 하는 자위 수단에 지나지 않는다.

죽음을 잠과 비슷한 그 어떤 상태로 여기는 것은 물질적인 관점에서 비롯된 추측에 불과하다. 이런 견해는 마치 세상과 결별해야만 자유가 있다고 보고 그런 상태를 추구하는 경향이 있는 소승 불교, 힌두교 신비주의, 도교, 그리고 서구 唯一神敎의 이원론적인 해탈관 내지는 구원론과 흡사하다. 그들은 걱정과 괴로움과 문제 투성이로 뒤얽힌 세상을 떠나, 평화와 안식으로 충만한 잠과 비슷한 축복의 상태에 들어가기를 원한다. 그래서 그들의 종교적인 이상인 니르바나는 고통과 슬픔의 세계와 완전히 결별한 영원한 축복의 상태, 즉 무의식적인 잠과 같은 상태가 되고 말았다.

이렇게 보면 유물론자들이 영적인 구원이나 종교적인 해탈을 비웃는 것이 이해가 된다. 그들은 종교적인 계율을 지키지 않고도, 배우거나 수행하지 않아도, 또 깨달음이 없어도 매일 밤 저절로 그런 상태에 들어갈 수 있는데 무엇 때문에 쓸데없는 고생을 하느냐고 조롱한다. 세상 걱정을 모두 여읜 깊은 잠과 같은 상태가 해탈이라면, 유물론자들은 수많은 밤을 지나면서 이미 해탈하는 방법에 숙달되어 있는 것이다.

죽은 다음에는 잠과 같은 무의 안식에 들어간다는 그들의 견해는 사실에 부합되는 것인가? 그렇게 믿을 만한 증거가 있는가? 무의 세계를 경험한 다음 그 세계는 이렇더라고 보고한 사람은 없다. 아무도 그 세계를 본 사람이 없고, 그 세계에 대한 기록도 없으며, 자신이 죽은 사람의 주관적인 의식을 가지고 죽음의 세계를 경험한 사람도 없다. 육체적으로는, 죽음 속으로 들어가 그 상태를 탐색하거나 규명할 수가 없다. 그러므로 그들이 말하는 무에 대한 이야기는 전혀 근거가 없는 것이다. 그들은 티끌 하나라도 무로 돌아가는 것을 관찰한 바가 없다. 그들은 에너지는 없어지지 않고 형태만 바뀐다는 에너지 불변의 법칙을 들먹인다. 그렇다면 의식도 에너지일진대 어째서 의식 에너지만이 그 법칙에서 예외가 된다는 말인가? 유물론자들이 일종의 에너지 연속체인 의식이 무로 돌아간다고 그렇게도 강력하게 믿는 까닭은 무엇인가?

이유는 명백하다. 그들에게는 죽음 이후에 무엇이 있는지를 입증할 근거가 전혀 없기 때문이다. 그들의 믿음은 많은 사람들이 바라는 막연한 소원을 등에 업고, 머리로 짜낸 허황된 이론에 지나지 않는다. 죽으면 무로 돌아간다는 그들의 견해는, 입증할 수 있는 증거가 털 끝만큼도 없음에도 불구하고, 많은 사람들이 되뇌이는 과정을 거치면서 강화된 공허한 교리에 불과하다.

인간에게는 만물의 실상을 알고 싶어하는 종교적인 충동이 있다. 그래서 죽으면 무로 돌아간다고 하면 당연히 무는 어떤 상태일까 하는 의심이 생긴다. 유물론자들은 인간 본연의 이런 종교적 충동을 만족시키기 위해 증거도 없고 경험도 해 보지 못한 것을 아는 체한다. 그들은 죽음 이후의 무가 예상할 수도 없고 바람직하지 않은 상황일 수도

있으나, 쓴 약을 꿀꺽 삼키듯이 이것 저것 따지기 전에 그냥 받아들여야만 하는 그 어떤 상태라고 주장하는 무모한 사람들이다.

유물론적 과학자들이 죽음 이후에도 의식이 소멸되지 않는다는 증거들을 교리적으로 거부하는 이유가 바로 이것이다. 그들은 죽음 이후에도 의식이 활동한다는 것이 자기들의 믿음에 의문을 불러일으키기 때문에 그런 증거들에서 눈을 돌린다. 어떠한 의문도 허용하지 않는 종교적인 교조주의와 마찬가지로, 그들 역시 증거도 없고 때로는 비합리적인 빈약한 논리의 믿음을 무조건 믿으라고 강요한다. 의심을 하기 시작하면 논리적으로 대응할 수 없다는 것이 두렵기 때문이다.

죽음 이후에도 의식이 존재하며, 의식과 감각이 살아 있는 삶이 계속될 수 있다는 가능성에 대한 증거는 많다. 첫째, 만물은 변화를 통해 형태는 바뀌지만 그 존재의 지속성은 끊어지지 않는다. 따라서 죽음 이후에도 의식은 소멸되지 않고 새로운 형태의 삶으로 이어질 것이라고 기대하는 것은 자연스러운 일이다. 둘째, 죽었다 살아 난 사람들이 전하는 죽음 이후의 세계에 대한 믿을 만한 증거가 많다.

의학적으로 분명히 죽었다 살아 난 사람들이 있다. 그들 중에 어떤 이들은 어린 아이가 전생에 있었던 일과 자기가 처해 있던 환경을 기억하는 것처럼, 죽음의 세계에서 경험한 일을 기억한다. 신뢰할 만한 학자들이 이런 사람들의 증언을 모아 비교해 본 결과 믿을 만하다는 결론에 도달했다. 죽음 이후의 체험에 대한 다양한 증언을 수집하여 체계적으로 분류한 사람도 있고, 문화적인 성격에 따라 다양한 모습으로 나타나는 죽음의 형태에 대한 안내서를 펴낸 사람도 있다. 그러나 무엇 보다 중요한 사실은, 문명사회에 살고 있는 현대인일지라도 죽음 이후에 직면하게 될 자신들의 상태에 대해 어느 정도 관심을 갖고 있지 않은 사람이 거의 없다는 점이다.

정상적인 사람이라면 아무 것도 아닌 것〔無〕을 두려워하는 사람은 없다. 아무 것도 아닌 것은 아무 것도 아니기 때문에 즐거운 것도 아니다. 단 아무 것도 아닌 것이 깨어있는 상태의 혼란과 고통에 비해 상대적으로 편안한 상태일 수는 있다. 사람들이 두려워하는 것은 고통이다. 사실 고통은 당연히 두려워해야 할 그 무엇이다. 사람들은 자기자신과 사랑하는 가족의 고통을 피하기 위해서 열심히 일한다. 죽음을 두려워하는 이유가 바로 이것이다. 죽음이 무이기 때문에 죽음을 두려워하는 것이 아니다. 시체로 변하면 자신과 가족을 위해 아무 것도 할 수 없다는 것을 알기 때문에 죽음을 두려워한다. 사람들은 앞으로 닥쳐올 고통스러운 상황을 두려워한다. 그래서 앞으로 닥쳐올 고통스러운 상황을 피하려면 무엇을 어떻게 준비해야 할까 궁리한다. 오늘 밤 깊은 잠에 빠진다고 해서 내일이 오지 않는 것은 아니다. 그래서 잠자리에 들기 전, 낮 동안에 최선을 다해 내일을 위한 준비를 한다. 준비를 잘하면 잘하면 잘한 만큼 편안하게 잠자리에 들 수 있다. 마찬가지로 죽음이라는 잠에 빠진다고 해도, 자고 나면 저절로 내일이 오는 것처럼 의식의 다음 상황이 자동적으로 전개된다. 그러므로 살아 있을 동안 그 새로운 상황에 대한 준비를 해야 한다. 그 준비를 잘하면 잘한 만큼 죽음 이후의 상태가 편안해지리라.

아무리 극단적인 유물론자일지라도 다음과 같은 파스칼의 유명한 '도박의 원리'에

는 귀를 기울여 봄직하다. 죽으면 모든 것이 무로 돌아간다면, 살면서 준비하고 쌓은 모든 것이 수포로 돌아갈 것이다. 그러나 죽은 다음에도 존재의 연속성이 끊어지지 않는다면, 악한 행위만 일삼으며 준비를 게을리 한 사람은 고통 속에서 오래도록 후회하게 될 것이다. 죽으면 끝이라고 생각하고 준비를 하지 않은 사람은, 그의 믿음대로 죽음 이후에 무로 돌아가든지 아니면 새로운 상황이 전개되든지 아무 것도 얻을 것이 없다. 하지만 죽음 이후에도 존재의 연속성이 끊어지지 않는다고 믿고 철저히 준비한 사람은, 죽음 이후에 새로운 삶이 전개되면 준비한 만큼 큰 행복을 누릴 것이고, 모든 것이 무로 돌아간다고 해도 아무 것도 잃지 않는다. 모든 것이 소멸되어 버린다면 무엇을 잃었다고 생각하는 존재조차도 없을 터이니 말이다.

그러나 만에 하나 존재의 연속성이 끊어지지 않고 계속된다면 어떻게 될까? 그렇다면 아무리 사소한 것일지라도 준비를 한 사람은 반드시 그 열매를 거둘 것이고, 영원성을 부정하고 세상 일과 감각적인 즐거움을 추구한 사람은 생명을 낭비한 것을 깊이 후회하게 될 것이다. 이런 상황에서 인생이라는 판돈을 어느 쪽에 거는 것이 현명한 일일까?

시간과 공간을 무대로 펼쳐지는 상대적인 삶의 상황을 대하는 태도가 신중하든지 아니면 모험적이든지, 사람은 누구나 나름대로의 삶을 꾸려 나갈 수 있다. 무한한 우주 속에서, 상호 연관성은 무한대로 펼쳐져 있다. 나쁜 쪽이거나 좋은 쪽이거나 발전할 가능성 역시 무한하다. 자신이 무한한 상대적인 연속성에 얽혀 있는 존재임을 이해하게 되면, 필연적으로 자기가 처해 있는 상황을 개선하기 위한 노력이 뒤따른다. 자신이 처해 있는 상대적인 상호 연관의 세계에 살고 있음을 확실히 이해하는 사람은 무에 대해 생각하지 않으며, 자신에게 주어진 선택권을 자신을 포함한 주변 상황을 개선하는 데 쓰고자 할 것이다.

합리적인 증거도 없고, 그럴듯한 추론에 불과한 종교적인 성격의 믿음 속으로 기어들어가는 것은 현명한 태도가 아니다. 스스로 선택한 행위는 그에 상응하는 결과로 이어진다. 이 과정은 끝이 없다. 왜 죽음을 끝이라고 생각하는가? 죽은 다음에 평안한 마비 상태가 올 것이라는 얼토당토않은 생각을 하는 이유는 무엇인가? 어째서 죽음을 모든 상황과 체험에서 단절된 영원한 고립이라고 보는가? 상대적인 관계의 영향을 받지 않는, 모든 상대성을 초월한 그런 절대적인 소멸 상태를 상상하는 이유가 무엇인가?

여기서 파스칼의 도박의 원리를 다시 되새겨 볼 필요가 있다. 어떤 전능한 존재가 있어서 어떤 행동을 한 사람이든지 모두 구원해 준다면, 그리고 그것이 우리의 피할 수 없는 운명이라고 가정해 보자. 그러면 누구나 구원받을 것이고, 자신의 구원을 위해 준비한 사람이라고 해도 괜히 쓸데없는 고생을 했다고 후회하는 일은 없을 것이다. 이미 구원을 받았는데 무슨 불평이나 후회가 있겠는가. 그러나 모든 사람을 구원해 주는 그런 전능한 존재는 없고, 우리가 준비한 만큼 우리를 도와주는 신적인 존재가 있다면 자신의 구원을 위해 준비하지 않은 사람은 오래도록 통한의 눈물을 흘리게 될 것이다.

건전한 믿음이라고 해서 비이성적일 필요는 없다. 올바른 신앙은 확실한 근거가 있어야 한다. 맹목적이어서는 안된다. 진정한 신앙은 과학적인 탐구의 뒷받침을 받아 그

힘이 강화되어야 하고, 문자의 얽매임에서 풀려나는 개방성을 가지고 있어야 한다. 건전하고 유용한 신앙이라면 죽음에 대한 과학적인 탐구를 방해하는 장애물이 되어서는 안된다. 과학적인 탐구자들은 자기 보다 앞선 선배들이 시도한 행위와 그들이 남긴 방대한 문헌에 마땅히 관심을 기울여야 하는데, 죽음에 관한 한 아마 인도-티벳의 전통 속에 남겨진 문헌이 가장 방대할 것이다.

모든 생명체는 시작도 끝도 없는 무한한 상호 연관 속에서 무한한 우주 속에 퍼져 있다. 유물론적 진화론은 이런 세계를 설명하기 위해 목적 없이 일어나는 자연 도태설과 돌연변이라는 이론을 만들어 냈다. 그러나 그들의 이론은 진화가 시작되는 어떤 한정된 출발점과 상황을 전제로 하고 있는데, 그 출발점과 상황에 대해서는 정확한 언급이 없다. 그들은 물질 세계가 원인과 결과의 법칙에 따라 전개되며, 때에 따라서 돌연변이가 일어나기도 한다고 말한다. 합리적인 견해라고 볼 수 있다. 그렇다면 마음 역시 육체와 마찬가지로 원인과 결과의 법칙에 따라 발전하고 때에 따라 돌연변이를 일으킬 수 있지 않겠는가?

'까르마〔業〕의 법칙'으로 알려진 불교의 정신.생물학적인 진화론은 다윈주의자들의 견해와 상당히 비슷하다. 까르마 이론은 모든 존재가 그물에 꿴 구슬처럼 서로 연결되어 있으며, 생명의 형태를 계속 바꾸어 나간다고 말한다. 까르마 이론은 인간은 과거에 원숭이였으며, 모든 동물을 단세포 생물이었다는 다윈주의자들의 주장을 부정하지 않는다. 까르마 이론이 다윈주의자들의 견해와 다른 점은, 까르마 이론은 모든 존재는 윤회를 거듭하는 과정에서 여러 형태의 삶을 취하는 돌연변이를 한다고 말하는 데 있다.

윤회 과정에서는 미묘한 차원의 의식이 생명의 다음 형태를 결정하는 역할을 한다. 정신 수준에 따라 생물학적으로 같은 種 안에서 발전하거나 돌연변이 할 수도 있고, 다른 種으로 뛰어 넘을 수도 있다. 까르마적인 진화 과정에서는 지금 보다 고등한 생명체로 태어날 수도 있고 열등한 생명체로 태어날 수도 있다. 따라서 어떤 일정한 법칙이 없는 것처럼 보이기도 한다. 하지만 이런 과정에 따라 진화가 계속된다는 것을 일단 의식한 존재는, 자신의 생각과 행위의 선택을 통해 원하는 방향으로 진화의 물줄기를 돌려놓을 수 있다. 물론 까르마 이론과 진화론적 설명 사이에는 명백하게 다른 점이 있다. 그럼에도 불구하고 까르마 이론이 어떤 존재가 어떻게 그런 형태의 존재가 되었는가를 설명해 주는 진화론적 설명을 포함하고 있기 때문에 '까르마'를 '진화' 또는 '진화적 행위'라고 번역하고자 한다.

까르마란 변화와 발전의 원인이 되는 행위를 뜻한다. 우리가 쓰는 진화라는 말과 그 의미가 비슷하다. 그러므로 굳이 '까르마'라는 인도 말을 고집할 필요는 없다고 본다. 번역자들 중에는 '까르마'라는 말 속에 담겨 있는 독특한 의미를 살릴 수 있는 적당한 번역어가 없다는 생각에서 '까르마'라고 그대로 音譯해서 사용하는 사람도 있다. 동양 사상에 깊이 심취한 서구인들 중에는 '까르마'를 말로 설명하기 어려운 어떤 운명 같은 것으로 여기고, 번역하지 않고 고지식하게 그 말을 사용하는 사람도 있다.

그러나 불교에서 말하는 까르마는 비인격적이고 자연적으로 전개되는 원인과 결과로 이어지는 과정을 뜻할 뿐, 운명과는 아무 상관이 없는 말이다. 까르마는 삶과 죽음

또는 중간계를 포함하여 모든 순간에 원인의 힘으로 작용하는 일종의 총체적인 틀〔原形〕이다. 이 틀은 연속되는 삶을 살아오는 동안 쌓은 이전 행위에서 비롯된다. 이전 행위에서 비롯된 까르마라는 복합체는 현재의 몸과 마음과 행위의 원인으로 작용한다. 바꾸어 말하면, 현재의 행위와 말과 마음이 미래의 삶의 형태와 질을 결정하는 새로운 추진력이 되는 것이다. 그러므로 원인이 되는 복합체인 까르마를 '진화의 추진력'(evolutionary momentum)이라고 불러도 별 문제가 없을 것이다.

티벳에는 다음과 같은 오래된 가르침이 있다. "그대의 전생이 어떠했는지 알고 싶으면 그대의 현재 모습을 주의 깊게 관찰해 보라. 그대의 내생이 어떠할지 알고 싶으면 그대의 지금 마음을 살펴 보라," 이 말 속에는 우리의 현재 상태는 과거의 행동에서 비롯되는 길고 긴 진화 과정의 결과로 나타난 것이며, 우리의 미래 상태는 지금 생각하고 결정하고 행동하는 것에 따라 결정될 것이라는 뜻이 내포되어 있다.

진화의 방향을 의식적으로 좋은 쪽으로 돌리기에는 죽음에서 새로운 탄생으로 전이해 가는 중간계 기간이 최적의 기회다. 그 기간 동안 진화의 추진력은 일시적으로 유동적이 된다. 그러므로 중간계라는 결정적인 고비를 넘기면서 수직으로 상승할 수도 있고 하강할 수도 있다. 티벳 사람들은 이런 사실을 잘 알고 있다. 그래서 그들은 <티벳 死者의 書>를 운명의 방향을 좋은 쪽으로 돌려놓는 안내서로 여기며, 보물처럼 귀하게 여긴다.

2. 여섯 차원의 존재 영역〔六道〕

불교는 생명의 존재 차원을 여섯으로 나눈다. 그 중에서 지옥계(地獄界)는 최고로 부정적인 몸서리쳐지는 상황을 경험하는 영역이다. 이 영역에 대한 생각은 서양인과 동양인이 별 차이가 나지 않는다. 불교도들은 뜨거운 지옥 8곳(8熱地獄), 차가운 지옥 8곳(8寒地獄), 누르고 짓이기는 지옥 8곳, 그리고 베고 자르는 지옥 8곳('짓이기는 지옥'과 '자르는 지옥'을 합쳐서 16遊增地獄이라고 한다.)에 대한 개념을 발전시켰다. 이런 지옥의 모습은 더위로 인한 고통, 추위로 인한 고통, 압박으로 인한 고통, 그리고 살을 에일 때의 고통을 상상으로 형상화한 것이다. 무시무시하고 소름끼치는 극심한 정신적인 고통에 대한 묘사도 있다. 이런 여러 종류의 지옥은 '미움'의 힘에 이끌리는 부정적인 진화 행위가 만들어 낸다. 불교에서 말하는 지옥은 지속적으로 발산한 미움의 힘이 증폭되어 재생된 것이다. 지옥에 있는 동안에는 무한한 고통을 받는 것처럼 보인다. 하지만 다행스럽게도, 불교의 가르침에 따르면 지옥에서 영원히 머무는 존재는 없다. 나는 이런 영역에 거하는 생명을 '지옥 존재'라고 부르겠다.

지옥계 다음에는 흔히 아귀계(餓鬼界, 굶주린 귀신들이 사는 곳)라고 부르는 프레타preta 영역이 있다. 프레타 영역의 존재들이 목마르고 굶주린 것은 사실이지만 귀신은 아니다. 그들은 극단적인 좌절감과 욕구 불만에 사로잡혀 있는 살아 있는 존재들이다. 그래서 나는 그들은 프레타에 거하는 존재라는 뜻에서 '프레탄'이라고 부르겠다. 지옥은 미움의 힘이 만들어 내듯이, 프레타는 끝없는 탐욕의 힘이 만들어 내는 영역이다.

프레탄들은 끝없이 반복되는 탄탈루스의 고통을 겪는다. 어떤 프레탄은 밥통은 잠실 운동장 만한데 목구멍이 바늘 구멍처럼 가늘고, 그나마도 길이가 십리는 되어서 끝없이 배고파하고 목말라 한다. 먹을 만하게 생긴 음식을 발견해도 차지하기가 쉽지 않고, 또 용케 차지해도 먹기가 쉽지 않다. 그리고 또 먹었다 해도 식도를 따라 내려가는 중에 시커멓게 타 버리는 바람에 만족은커녕 오히려 참을 수 없는 고통만 당한다. 프레탄의 이런 모습은 배고픔과 목마름, 즉 욕구 불만과 갈망이 형상화한 것이다.

아귀계(餓鬼界) 다음은 축생계(畜生界)이다. 미움은 지옥 존재를 만들어 내고 탐욕은 끝없이 갈망하는 프레탄을 만들어 내듯이, 무지와 어리석음과 우둔함은 동물적인 존재〔畜生〕를 만들어 낸다. 동물적인 존재와 인간적인 존재인 우리와 상당히 비슷하다. 동물적인 존재는 지적인 능력과 의사 소통 능력이 부족하다. 그들은 스스로의 선택이 아니라, 본능적인 반사 행위로 어떤 상황에 반응하다. 따라서 그들이 자유로울 수 있는 가능성은 지극히 한정적이다. 불교도들은 자신들 내면의 본능적인 부분을 (상징적으로) 보여주고 있는 동물적인 존재를 하찮게 여기지 않는다. 그들에게도 영혼이 있으며, 그들도 고통을 경험하고 따라서 깨달음을 얻을 수 있다고 본다. 하지만 그들에 처해 있는 상황은 긍정적인 방향으로만 발전해 나가기에는 적합하지 못하다. 본능적인 무지에 단단히 붙들려 있기 때문이다. 그들이 진화하기 위해서는, 그들에게 붓다 역할을 하는 인간적인 존재가 있어서 특별히 보살피고 도와주어야만 한다.

축생계(畜生界) 다음은 인간계(人間界)이다. 인간 차원 역시 모든 부정적인 요소들의 집적으로 이루어져 있다. 하지만 지옥 존재와 프레탄과 동물적인 존재들이 사로잡혀 있는 극단적인 미움, 탐욕, 그리고 무지에서는 어느 정도 자유로운 상태이다. 인간은 미움과 탐욕과 무지라는 부정적인 요소와, 그와 반대되는 인내와 관용과 지적인 감수성이 복합적으로 작용하여 진화된 존재이다. 수없이 죽고 다시 태어나는 윤회의 과정을 거치면서 긍정적인 방향으로 진화해야만 인간 차원에 태어날 수 있다. 인간 차원에 태어나기 위해서는 오랜 세월의 진화 과정을 거치면서, 처음에는 아주 미미한 상태이겠지만, 인내심으로 지옥을 만들어 내는 미움의 힘을 감소시켜 누구를 해치고자 하는 반사적인 행위를 줄여 나가야 한다. 또 초연함과 관용으로 프레타를 만들어 내는 탐욕의 힘을 감소시켜 집착하고 욕심 부리는 습관적인 반사 행위를 줄여 나가야 한다. 그와 더불어 나 이외의 다른 생명체들에 대한 세심한 배려를 통해, 자기 중심적으로 행동하게 만드는 동물 차원을 지배하고 있는 본능의 힘을 감소시켜 나가야 한다. 그래서 가끔은 다른 존재들에 관심을 기울일 줄 알아야 비로소 인간 차원에 태어난다.

지옥계와 아귀계와 축생계라는 무섭고 지겨운 상태는 본능의 힘이 지배한다. 아무리 미미하다 할지라도 그런 본능의 힘을 약화시키는 노력이 쌓이면, 그것이 인간이라는 보다 고상한 존재 형태로 태어나게 만드는 진화의 추진력으로 작용한다. 인간으로 태어난다고 하는 것이 얼마나 귀중한 일이냐고 말하는 이유가 바로 여기에 있다. 인간으로 태어나기가 쉽지 않다. 인간으로 태어났다고 하는 것은 쉽게 보아 넘길 수 없는 위대한 성취다. 상대적인 관점에서 본다면, 인간은 본능적인 충동에서 자유롭다. 그리고 인간에게는 자유와 지성과 감성의 힘을 궁극적인 자유와 지복의 삶을 누리는 데 사

용할 수 있는 기회가 있다.

인간계 위에는 신들의 영역인 아수라계(阿修羅界, asura)가 있다. 아수라들은 인간 차원에서 진화해 올라간 존재들이다. 그래서 그들은 인간 보다 더 큰 자유와 기회를 누린다. 그러나 자신의 인내와 관용과 감수성을 남보다 더 키우고자 하는 열정에 사로잡힌 나머지, 경쟁심의 노예가 되어 있다. 그들은 남보다 뛰어 나기를 바라며, 싸우기를 좋아한다. 그들은 천상계와 아주 가까운 곳에 살면서, 천상계를 차지하기 위해 신들과 자주 겨룬다. 이렇게 계속 싸우고 죽고 죽이는 과정 속에서 아수라들은 습관적으로 화를 내게 되고, 그로 말미암아 점차 지옥으로 떨어지는 경향이 있다.

아수라계(阿修羅界) 위에 있는 천상계(天上界)는 '좋은 의미의 자기 중심적인 삶'이 영위되는, 윤회하는 세계〔迷界〕 중에서 가장 높은 영역이다. 천상계의 신들은 마음을 조절하는 훈련과 더불어 오랜 세월 관용과 아량과 감수성을 키우는 진화의 과정을 겪은 존재들이다. 그 결과 인간 차원을 초월한 여러 낙원을 거쳐 그 영역에 도달했다. 그들에게는 인간 보다 더 많은 자유와 기회가 있다. 하지만 그런 풍요로움이 오히려 위험요인이 되기도 한다. 천상계의 신들은 스스로 대단한 존재라고 생각한다. 그들은 자기들이 갖고 있는 힘과 즐거움과 영광을 자랑스럽게 여기며, 수명도 상당히 길다. 차원이 낮은 영역과는 상관하지 않는 자기 중심적인 삶을 살면서, 자기의 삶이 고통스러워질 가능성에 대해서는 꿈도 꾸지 않는다. 이런 자기 만족 때문에, 그들은 가지고 있는 자유를 창조적인 일에 쓰지 않는다. 자만심에 사로잡혀 있는 천상계의 신들은, 그 영역에 도달하도록 만든 진화의 추진력을 서서히 잃는다. 그리고 이런 퇴화의 과정이 오랜 세월 지속되면서, 인간 차원 아래로 다시 떨어져 내려가는 경향이 있다.

신적인 존재들이 거하는 천상계는 욕망의 하늘〔欲界天〕, 욕망이 없는 순수한 형상의 하늘〔色界天〕, 그리고 형상마저 없는 하늘〔無色界天〕 셋으로 이루어져 있다. 욕망의 하늘〔欲界天〕은 다시 6영역으로 구분된다. 그 중 둘은 인간의 눈에는 보이지 않지만 지상에 있으며, 나머지 넷은 하늘에 있지만 그 안에 거하는 신적인 존재들의 눈에 보이는 경계가 있다. 욕망의 하늘에 거하는 신적인 존재들은 안락한 낙원 생활을 즐긴다. 하지만 안락함 때문에 궁극적인 자유와 보다 뛰어난 끝없는 기쁨을 추구하지 않는 경향이 있다.

6단계의 욕망의 하늘 위에는 18영역으로 구분되는 순수한 형상의 하늘〔色界天〕이 있다. 거기에 거하는 신적인 존재들은 순수한 에너지 몸〔心體〕을 가지고 있다. 이들의 모습은 마치 은하계 너머에서 빛나는 밝은 에너지 구름 같다. 그래서 '(빛나는) 브라흐마의 몸을 가지고 있는 존재'〔梵衆〕라고 부르기도 한다. 이들의 가장 큰 약점은 스스로 기뻐한다는 점이다. 이들의 지적인 능력은 엄청나다. 그럼에도 불구하고 나약했던 시절의 자신의 모습을 잊는 경향이 있다. 고통받던 시절의 자신과 여러 차원의 영역을 거쳐 오면서 만났던 이웃들의 고통을 기억하지 못하고, 자신이 다시 그런 나약한 존재로 퇴화할 수 있다는 사실에 주의를 기울이지 않는 경향이 있다.

순수한 형상의 하늘〔色界天〕 너머-사실 여기서는 공간 개념인 '너머'라는 말이 별 의미가 없지만-에는 4영역으로 이루어져 있는 형상이 없는 하늘〔無色界天〕이 있다. 이

하늘은 무한 공간, 무한 의식, 즉 의식과 무의식을 넘어 선 절대 무의 영역이다. 이 하늘에 거하는 신적인 존재들의 수는 헤아릴 수 없을 정도로 많다. 그들은 모두 형상에 대한 집착을 떨쳐 버리고, 궁극적인 실재를 추구하며 진화한 존재들이다. 그들은 지극히 평화롭고, 지극히 신비하고, 지극히 실제적인 상태를 추구한다. 그래서 자기를 감싸기 위한 모든 상대적인 관념을 버린 존재들이다. 그들은 죽은 것처럼 고요한 상태에서 상당히 오랜 기간 평안하게 지낸다. 어떤 생각으로 인해 마음이 흔들리는 일이 없으며, 궁극적인 목표를 성취하여 절대자와 하나 되었다는 느낌을 간직하고 있다.

그러나 그들은 간파하기 힘든, 아주 미묘한 자만심과 환상에 사로잡혀 있다. 그들은 스스로 건설한 세계 속에 고립되어 있으며, 자신의 상상 속에 갇혀 있다. 불교에서는 수행자가 이런 상태, 즉 空에 떨어지는 것을 가장 위험한 일로 본다. 이런 상태에 빠지면 자기가 처해 있는 상황을 주관과 객관을 초월한, 표현할 수 없는 무 또는 절대로 여기게 되기 쉽기 때문이다. 또 때에 따라서는 空에 떨어진 자신의 상태를 궁극적인 깨달음이라고 막무가내 주장할 수 있기 때문이다. 그러지 않으려면 모든 것과 모든 상태의 '상대성'과 '비어-있음'〔空〕을 이해해야만 한다. 이 두 가지를 이해하지 못하면, 형상이 없는 하늘의 고요와 정적의 유혹에 말려들고 만다. 그러면 끝없이 계속될 미래를 살아갈, 새로운 존재로 거듭 날 수가 없다.

돌고 도는 '여섯 차원의 존재 영역'〔六道〕을 묘사하고 있는 그림은 티벳은 물론 불교 사회의 어딜 가나 쉽게 눈에 띈다. 사원 벽에 '윤회의 수레 바퀴'라고도 부르는 이 그림이 그려져 있는 경우도 있다. 이 그림은 '죽음의 입'을 향해 날아 들어가는, 죽음의 과정을 거치고 있는 사람의 체험을 묘사하고 있다(죽음의 신 야마가 윤회의 바퀴를 입에 물고, 두 손과 두 발로 바퀴를 지지하고 있다). 죽음의 과정을 거치고 있는 사람은 자신이 축적한 진화의 추진력에 따라 여섯 영역 중에 한 곳에 속하게 된다(4번 그림을 보라).

<티벳 死者의 書>는 윤회의 바퀴가 묘사하고 있는 우주적인 배경을 죽은 다음 중간계를 여행하는 사람의 여행 무대로 설정하고 있다. 모든 존재 영역은 긴밀히 연결되어 있다. 따라서 붓다의 경지를 향해 긍정적인 방향으로 진화할 가능성도 무한하고, 동물적인 차원이나 프레타나 지옥을 향해 부정적인 방향으로 진화할 가능성도 무한하다. 차원이 낮은 영역의 삶은 끔찍하고 비참하다. 될 수 있으면 피해야 한다. 무에 빠지는 것은 그 보다 훨씬 더 바람직하지 못하다. 두려운 상황에 처하게 될지 모른다는 것에 대한 각성은 긍정적인 방향으로 발전하게 만드는 강력한 동기가 되며, 다른 사람에게 자비를 베풀게 하는 효과 있는 촉진제 역할을 한다. 존재 양상의 변화를 이해하고 인정하지 않는다면, 고통받고 있는 다른 존재를 구원하겠다는 메시아적 깨달음도 있을 수가 없다. 따라서 존재 양상의 변화에 대한 개념은 이기적인 존재를 이타적인 보살로 변화시키는 영적인 가르침이라고 볼 수 있다.

최근 몇 십년 동안, 아시아에서 온 선생들 중에 무시무시한 상태에 대한 묘사는 문자적인 사실이 아니고 피해야 할 마음의 상태를 비유적으로 묘사한 것일 뿐이라고 가르치는 사람이 있다. 물론 온 우주가 마음으로 이루어져 있다는 점에서는 그들의 말도

일리가 있다. 그들의 서양인 제자들은 (기독교에서 배운) 유황불이 펄펄 끓는 지옥이라는 개념을 버린 지 오래다. 따라서 그런 개념을 정신적인 상태에 대한 비유라고 설명하는 것은, 배움과 명상을 효과적으로 진행시킬 수 있게 하는 좋은 방법이기도 하다.

그러나 이런 형이상학적인 접근은 궁극적으로 좋은 열매를 맺지 못하며, 사실 이런 접근 방식이 꼭 필요한 것도 아니다. 어떤 면에서 보면, 긍정적인 세상이든 부정적인 세상이든 모두 마음이 만들어 낸다는 말은 사실이다. 그런데 그대가 만약 달려오는 화물 열차 앞에 서 있다고 가정해 보자. 그러면 그대의 마음은 아마 화물 열차에 깔려 죽을 것에 대한 공포로 가득 찰 것이다. 그러나 마음 속 깊은 곳에서 존재의 실상을 명백히 깨닫고 완전히 해탈한 사람은, 그렇게 하는 것이 다른 존재들에게 유익한 일이라면, 달려오는 화물 열차 앞에 서 있어도 마음이 전혀 흔들리지 않을 것이다. 이런 정도의 사람이라면 지옥이나 프레타나 동물적인 영역이 존재하든 말든, 또는 자유와 기회가 털 끝만큼도 없는 지옥 보다 더 비참한 존재 상태가 있든지 없든지 아무 상관이 없으리라.

하지만 그 밖의 사람들이라면 달려오는 기차를 보고 놀라고 두려워하는 편이 훨씬 낫다. 그래야 그 상황에서 벗어나려고 몸부림 칠 테니 말이다. 우리는 아무런 조치를 취하지 않고 부정적인 성향이 자라는 것을 그대로 방치하는 것을 두려워해야 한다. 그런 것을 그대로 방치한다면 필연적으로 부정적인 결과가 따라 온다. 완벽한 도인이 아니라면 부정적인 성향이 꽃으로 피어나 열매를 맺기 전에, 그 결과에 대한 두려움을 갖고 봉오리를 꺾어 버리는 방향으로 나가는 것이 낫다.

잘 죽는 법을 터득하기 위하여 죽음에 관한 과학을 이용하고자 한다면, 다양한 존재의 영역을 지금 우리가 처해 있는 인간 영역처럼 실제적인 영역으로 받아들여야만 한다. 자신의 여러 전생을 기억하는 사람들은 이런 다양한 차원의 존재 영역이 실재하는 영역이라고 증언한다. 그리고 광대한 진화의 바다 속에는 지구라는 이 조그만 땅 덩어리 위에서 볼 수 있는 것 보다 훨씬 많은 다양한 생명 형태가 존재한다고 보는 것이 논리적이다. 이런 관점을 가질 때 비로소, '모든 것이 네 마음 속에 있다'는 식의 접근도 유용한 것이 될 수 있다. 그리고 꼭 기억해야 할 것은, 좋아하는 것은 실제처럼 여기고 싫어하는 것만 선택적으로 마음의 작용이라고 규정해서는 안된다는 점이다. 실제로는 모든 실체가 마음 속에 있다. 그리고 마음은 실체들을 '저기 밖에 있는' 것으로 인식한다. '저기 밖에 있는' 것을 두려운 것이 아니라 아름다운 것으로 볼 줄 알아야 한다. 또 '저기 밖에 있는' 것들을 두려운 상황을 예방하고 아름다운 상황을 증진시키기 위해 존재하는 것으로 보는 법을 배워야 한다.

3. 붓다의 세 몸

생명체의 존재 영역을 여섯으로 나누는 것은 불교의 우주론과 관련되어 있다. 불교의 입장에서 보면, 깨달은 사람은 여섯 영역을 끝없이 돌고 도는 윤회를 경험하고 이해한 사람이다. 한 영혼의 생명은 죽음 상태, 중간계 상태, 삶 상태를 반복적으로 거치면

서 이어져 나간다. 이 생에서의 경험과 비교하자면 죽음은 깊은 잠이고, 중간계는 꿈이며, 삶은 깨어 있는 상태와 상응한다. 그 중에서 깨어 있는 상태는 다시 명상과 초월 상태, (육체와 별도로)마음이 만들어 내는 신비한 몸 상태, 물질적인 육체 상태로 구분할 수 있다. 이 3가지 상태는 붓다의 상태를 보여 주는 붓다의 세 몸과 관련되어 있다. 명상과 초월 상태는 붓다의 진리의 몸(法身)과 관련되어 있고, 신비한 몸 상태는 붓다의 깨달은 몸(報身)과 관련되어 있으며, 물질적인 육체는 붓다의 나투는 몸(化身)과 관련되어 있다.

<도표 2. 붓다의 세 몸과 상응>

진리의 몸(法身)	깨달은 몸(報身)	나투는 몸(化身)
죽음	중간계	삶
깊은 잠 상태	꿈꾸는 상태	깨어 있는 상태
명상 차원	신비한 몸 차원	육체 차원

탄트라 요가 수행은 죽음과 깊은 잠과 명상 상태를 붓다의 진리의 몸으로 변형시키고, 중간계와 꿈과 신비한 몸 상태를 붓다의 깨달은 몸으로 변형시키며, 삶과 깨어 있는 상태와 육체를 붓다의 나투는 몸으로 변형시키는 것을 목적으로 한다.

수행이라는 관점에서 보면, <티벳 死者의 書>는 중간계 기간을 붓다의 경지를 향해 속도를 붙여 전진해 나가는 좋은 기회가 되도록 안내해 주는 책이라고 할 수 있다. 한 사람의 일생은 여섯 중간계 즉 이승 중간계, 꿈 중간계, 명상 중간계, 죽음 중간계, 저승 중간계, 탄생 중간계로 이루어진다. 삶을 이런 도식으로 이해하는 것은 수행자로 하여금 삶의 모든 순간을 중간계로 보도록 한다. 그래서 삶의 모든 순간을 깨달음을 얻어 해탈할 수 있는, 유동적이고 변형 가능한 순간으로 보도록 한다.

이승 중간계란 보통 말하는 삶 즉 탄생과 죽음 사이의 기간을 말한다. 꿈 중간계는 깊이 잠든 상태와 깨어 있는 상태 사이의 기간이다. 명상 중간계는 이원성을 의식하고 있는 일상적인 의미의 깨어 있는 상태와 초월적인 지혜가 각성된 명상 상태 사이를 가리킨다. 죽음 중간계는 이승에서 저승으로 건너가는 과정에서 경험하는, 밝은 빛이 비치는 며칠 안되는 아주 짧은 기간이다. 저승 중간계는 죽음 중간계와 탄생 중간계 사이의 비교적 긴 기간으로, 때에 따라서는 2주일 정도 지속되는 경우도 있다. 이 기간에도 의식은 깨어 있다. 탄생 중간계는 저승 중간계와 태어 나는 순간 사이의 기간으로, 의식을 가지고 통과하는 중간계 중에서 두 번째로 긴 기간이다. 이 기간에는 자기가 태어날 장소로서 자궁이나 알이나 축축한 곳이나 연꽃 등과 만나는 체험을 한다. 이와 같이 진행되는 한 영혼의 일생은 <도표 3>처럼 요약할 수 있다.

<도표 3. 여섯 중간계로 이루어진 삶의 주기>

여섯 중간계	기간(시기)
이승 중간계	태어남과 죽음 사이
꿈 중간계	잠과 깨어 있음 사이
명상 중간계	이원적인 의식과 초월적인 각성 사이
죽음 중간계	이승에서 저승으로 건너가는 기간
저승 중간계	저승에서 실체를 체험하는 기간
탄생 중간계	저승 중간계와 태어남 사이

여섯 중간계에 대한 이런 설명은, 현재 어느 차원을 지나고 있든지 삶의 모든 순간이 변형 가능한 순간이라는 사실을 강조하기 위해 고안된 것이다. 붓다의 세 몸과 여섯 중간계의 구조를 이해하는 것은, 이기적인 편견에 사로잡혀 모든 것이 고통스럽기만 한 삶을 사랑과 행복이 넘치는 삶으로 변형시키는 수행에 도움이 될 것이다.

4. 몸과 마음의 복합체

<티벳 死者의 書> 바닥에 깔려 있는 우주론을 개관하려면 먼저 몸과 마음의 복합체라는 티벳 사람들의 생각을 이해해야 한다. 불교는 목적에 따라 인간과 우주의 여러 가지 모델을 제시한다. 그 중에서 여기서 살펴보고자 하는 것은, 몸과 마음의 복합체인 인간에게는 거친 차원〔肉〕과 미묘한 차원〔魂〕과 지극히 미묘한 차원〔靈 〕이라는 세 차원이 있다는 모델이다. 그리고 인간이라는 존재를 구성하고 있는 5가지 무더기〔五蘊〕와 5가지 근본 요소〔五大〕와 6가지 감각-의식〔六識〕에 관한 것이다.

이들에 대한 설명을 시작하기에 앞서 먼저 기억해 둘 사실이 있다. 불교 과학이 제시하는 이런 도식적인 구조는 스스로 발견하게 하는 교수법의 일종으로, 기억하기 쉽도록 일정한 패턴에 따라 만든 하나의 방편이라는 점이다. 그러므로 이것은 꼭 5가지이고 저것은 꼭 6가지뿐이라는 식으로 보아서는 곤란하다. 모든 범주를 보다 더 크게 나눌 수도 있고 보다 더 잘게 나눌 수도 있다. 티벳 사람들이 위와 같이 나누는 것은, 오랜 경험에 비추어 그렇게 나누는 것이 가장 효과적이라고 판단했기 때문이다. 개념상의 도식은 사진과 비슷하다. 동일한 피사체를 향해 셔터를 눌러도 105미리 렌즈를 끼우고 찍은 사진과 35미리 렌즈를 끼우고 찍은 사진은 서로 다른 그림을 나타내 보인다. 그 두 사진을 놓고 어느 것이 진짜인지를 따지는 것은 전혀 필요치 않은 일이다. 모습은 서로 다를지라도 둘 다 진실한 사진이기 때문이다.

몸과 마음의 복합체에 세 차원이 있다는 것은 일상적인 체험을 하는 자기와 명상 상태의 미묘한 자기를 통합하고자 하는 불교 수행자에게 유용한 틀 역할을 한다. 이 틀을 기반으로, 습관적으로 '나'라고 생각하는 관념〔我相〕을 떨쳐 버리기 위해 의식이 말똥말똥 깨어 있는 상태로 意識下意識 속으로 들어가는 수행을 한다. 우리가 보통 무엇을 보거나 느끼는 것은 의식의 표면에서 이루어진다. 저기에 나무가 있다든지 아니면 배가 아프다고 느끼는 것 등은 모두 표피 차원 의식의 활동이다. 시신경을 자극하여 무엇이 보이게 만드는 빛 에너지〔光子〕는 의식하지 못한다. 중추 신경계를 통해 뇌로 하

여금 배가 아프다고 느끼게 만드는 신경 전달 물질의 활동도 의식하지 못한다. 그러나 내면 세계를 탐구하는 불교 수행자 혹은 정신세계 비행사들은 意識下意識 영역에서 일어나는 그런 일련의 과정을 의식하기 위해 훈련해 왔으며, 자신들의 내적인 탐험 결과를 표현할 개념이 필요했다. 그래서 인간 존재를 묘사하는 특이한 모델을 만들어 냈다. 이 모델은 표면 의식으로는 알 수 없는 내적인 과정을 직접 체험하기 위한 오랜 수행의 결과로 나온 것이다.

몸과 마음의 복합체인 인간에게는 거친 차원〔肉〕, 미묘한 차원〔魂〕, 지극히 미묘한 차원〔靈〕이라는 세 차원이 있다. 거친 차원은 육체와 마음으로 이루어져 있으며, 이 차원의 육체는 피와 살과 뼈 그리고 앞으로 살펴볼 5가지 근본 요소〔地.水.火.風.空〕로 이루어져 있다. 여기서는 원소를 아주 잘게 분류하는 현대 과학의 화학적인 분석은 필요치 않다고 본다. 그런 방법으로는 '나'라고 하는 실체를 밝힐 수 없기 때문이다. 거친 차원의 마음은 6가지 감각-의식〔六識〕으로 이루어진다. 6가지 감각-의식이란 육체의 감각 기관인 눈.귀.코.혀.피부〔眼.耳.鼻.舌.身〕를 통한 5가지 감각-의식〔五識: 眼識, 耳識, 鼻識, 舌識, 身識〕에 감각이 받아들인 정보를 통합하는 생각, 상상, 충동과 의지 등의 정신〔意〕 작용〔意識〕을 더한 것이다.

미묘한 차원의 몸은 우리가 중추 신경계라고 부르는 것과 거의 비슷하다. 거친 차원에서 경험을 정리하는 뇌는 축축한 물질로 이루어져 있다. 하지만 중추 신경계는 축축한 물질 구조가 아니다. 우리 몸에는 미간에서 정수리를 거쳐 꼬리 뼈와 성기 끝에 이르는 신경〔에너지〕 통로가 있는데, 그 통로 중간 중간에 5개나 6개 또는 7개의 차크라가 있다. 차크라는 원반 모양으로 생겼다고 해서 바퀴라고 부르기도 하고 연꽃 모양이라고 해서 연꽃이라고도 하는데, 여기에서는 빛을 내뿜는 일종의 섬유질을 발산한다. 이 발광체 섬유질이 바로 미묘한 몸을 구성하는 물질 아닌 물질이다. 신경〔에너지〕 통로로 골격을 이루고 있는 이 미묘한 몸 속에는 존재의 精髓를 담고 있는 각성된 빈두〔精液〕가 프라나〔氣또는 숨〕의 기운을 타고 흐른다.

이렇게 형성된 미묘한 몸에도 3단계가 있으며, 3단계의 몸은 모두 육체적인 감각과는 관계없이 자신의 주체적인 의식 활동을 한다. 3단계의 미묘한 몸은 깊은 차원으로 들어갈수록, 차원에 따라 밝은 달빛, 밝은 햇빛, 그리고 순수한 어둠의 빛과 같은 빛을 발산한다. 깨달음이 없는 사람의 경우에는, 보통 이 세 몸이 잠재의식과 뒤엉켜 80가지 형태의 본능적인 행위로 나타난다. 80가지 형태의 본능적인 행위란 욕망과 공격성과 무지에서 비롯되는 여러 행위들을 (편의상 80가지로) 분류해 놓은 것이다.

지극히 미묘한 몸〔영적인 몸〕은 흔히 불멸의 빈두〔精液〕라고 하는데, 보통은 심장 부근에 있는 차크라에만 미미한 에너지 형태로 존재한다. 여기에 상응하는 지극히 미묘한 마음은 투명한 직관의 빛이다. 이 차원에서는 몸과 마음의 구별이 사라진다. 몸이 마음이고 마음이 몸인 상태가 되기 때문이다. 투명한 각성을 그 내용으로 하는 이 불멸의 빈두〔精液〕가 바로 생명과 의식의 가장 깊은 곳에 자리 잡고 있는 영혼이다. 삶은 이 생에서 저 생으로 끊임없이 변화하지만, 불멸의 빈두〔精液〕인 영혼의 연속성은 끊어지지 않는다. 이 지극히 미묘한 몸과 마음의 복합체를 각성시키는 것이 곧 佛性을 깨닫는

것이다. <티벳 死者의 書>도 바로 이 상태에 도달하는 것을 목표로 하고 있다.

<도표 4. 몸과 마음의 복합체의 세 차원>

차 원	몸	마음
거친 차원 (肉)	5가지 근본 요소 (五大)	6가지 의식-작용 (六識)
미묘한 차원 (魂)	신경(에너지) 통로, (신경) 에너지, 각성된 빈두〔精液〕	80가지 본능과 뒤얽힌 세 차원의 직관
지극히 미묘한 차원 (靈)	불멸의 빈두 속에 있는, 투명한 빛을 운반하는 에너지체(體)	투명한 빛 에너지의 精髓 또는 불멸의 빈두〔精液〕

몸과 마음의 복합체를 이해하기 위해 만든 또 다른 중요한 도식은, 한 인간의 삶을 구성하는 몸(色), 느낌(受), 지각(想), 의지(行), 의식 활동(識)이라는 다섯 무더기〔五蘊〕 또는 5가지 과정에 대한 개념이다. 이를 일컫는 산스크리트어 '스칸다'skandha는 문자 그대로 '무더기' 또는 '더미'를 뜻한다. 나는 몇 가지 이유에서 이들의 역동적인 성격을 드러내는 '과정'이라는 말을 더 좋아하지만, 불교의 표준 번역어는 '무더기'〔蘊〕이다.

다섯 과정 중에서 첫 번째인 몸(色)은 거친 차원의 육체에 상응하며, 나머지 넷은 거친 차원의 마음과 그 마음의 내적인 작용과 관련이 있다. 인간 존재를 구성하는 요소를 이렇게 다섯으로 분석한 근본 목적은 몸과 마음의 복합체인 자기 자신을 정확히 이해하여 그릇된 인식에서 비롯되는 구속에서 해방되는 데 있다. 즉 존재를 구성하는 다섯 과정〔무더기〕에 대한 이해를 통해 정신적으로나 물질적으로 '나'라고 주장할 수 있는 고정 불변의 실체가 없음을 깨닫고, 그 깨달음을 통해 '나'라고 생각하는 습관적인 에고 의식〔我相〕에서 비롯되는 굴레에서 벗어는 것이 이 구조를 만든 목적이다. <도표 5>는 몸과 마음의 복합체를 구성하는 다섯 무더기 또는 다섯 과정의 구조를 요약해 놓은 것이다.

<도표 5. 존재를 구성하는 다섯 무더기>

무더기	구성 요소
몸(色)	5가지 근본 요소(地, 水, 火, 風, 空),

또는 5가지 감각 대상(色, 聲, 香, 味, 觸)과
5가지 감각 기관(眼, 耳, 鼻, 舌, 身)

느낌(受)	5가지 감각 기관의 작용 쾌감, 불쾌감, 즐거움, 고통 또는 무감각 등
지각(想)	체험을 만들어 내기 위해 사용하는 모든 말과 상징〔이미지〕
의지(行)	욕망, 증오심, 망상, 그리고 여러 가지 감정
의식 활동(識)	6가지 감각-의식(眼識, 耳識, 鼻識, 舌識, 身識, 意識)

이 도식에서는 거친 차원〔육적인 차원〕의 몸과 마음의 복합체는, 의식 활동〔識〕 하나를 뺀 나머지 넷은 출생과 더불어 시작했다가 죽음과 동시에 끝난다. 정신적인 의식은 죽음과 동시에 오감(五感)과 관련을 끊고 육체에서 빠져나가, 중간계 존재의 의식으로 변한다. 정신적인 의식이 물질적인 육체와 관련 없이 독자적으로 활동한다는 것을 보여 주는 좋은 예가 꿈이다. 꿈을 꾸는 동안, 의식은 육체와는 다른 새로운 몸이나 주변 환경을 만들어 낸다. 그래서 꿈 속의 존재도 경치나 색깔을 보기도 하고 소리를 듣기도 한다. 꿈을 꾸는 동안 자기라는 몸이 있다는 느낌을 받는데, 중간계 존재의 자아의식이 그와 비슷하다.

물론 특별한 훈련을 하지 않고는 그런 몸에 대한 자각이 생기지 않는다. 보통의 경우에는 꿈을 꾸었는지 조차 기억하지 못하는 경우가 많다. 그리고 꿈을 기억한다 할지라도, 꿈이 시작되는 상황과 끝나는 상황에 대해서는 거의 기억하지 못한다. 그러나 특별한 훈련을 하면 꿈을 꾸면서도 '지금 내가 꿈을 꾸고 있구나' 하는 자각을 가질 수 있다. 즉 잠을 자면서도, 의식이 각성되어 있는 상태에서 투명한 꿈을 꿀 수가 있다. 이런 능력이 계발되면 투명하게 죽는 능력도 생긴다. 즉 새로운 세계로 넘어가는 죽음의 과정을 의식이 초롱초롱 각성된 상태에서 경험할 수 있는 것이다.

투명하게 죽는 능력을 계발하기 위한 가장 중요한 첫 단계는, 몸과 마음의 복합체를 구성하고 있는 여러 차원 또는 다양한 상태를 이해하고 그 변화에 대한 감각을 키우는 것이다. 미묘한 차원〔혼적인 차원〕의 몸과 마음을 묘사하는 도식은 특별히 이 목적을 위해 고안된 것이다. 에너지 통로〔수슘나, 이다, 핑갈라〕, 프라나〔氣〕, 빈두〔精液〕로 이루어져 있는 미묘한 몸의 구조에 대한 이해는 특별한 내적인 감각을 각성시키는 데 도움을 준다.

이마에서 시작하여 정수리로, 정수리에서 척추를 타고 아래로 꼬리뼈까지, 그리고 꼬리뼈에서 생식기 끝까지 연결된 중앙 에너지 통로가 있다. 3개의 줄기〔수슘나, 이다, 핑갈라〕로 이루어져 있는 중앙 에너지 통로는 정수리, 목, 심장, 하복부〔단전〕, 생식기 부위에 있는 바퀴 모양의 차크라〔에너지 센터〕 중앙을 관통한다. 그리고 이 중앙 통로에는 72,000 개의 부수적인 에너지 순환 통로가 연결되어 있으며, 이 작은 에너지 통로들이 온 몸에 퍼져 있다. 에너지 통로로 에너지 센터를 묘사하고 있는 그림은 종류가 다양하다. 수행자마다 자기가 특별히 계발하고자 하는 내적 감각이 다르기 때문에, 묘사하는 방법도 자연히 달라진 것이다.

에너지 통로 내부에 흐르는 에너지를 프라나〔氣 또는 숨〕라고 한다. 프라나는 5가지 주요 프라나와 5가지 부수적인 프라나로 나뉜다. 그리고 각 프라나는 모양, 크기, 색깔, 기능, 성격이 다른데 그에 대한 자세한 설명은 여기서는 중요한 문제가 아니므로 생략하겠다. 단, 이런 여러 종류의 프라나의 상태에 따라 몸의 기능이 변한다는 사실을 깨닫고 체험하는 것이야말로 삶과 죽음의 과정을 조절하는 능력을 계발하는 열쇠라는 사실 하나만은 강조해 두기로 하자.

빈두〔精液〕는 각성-전달 물질로서, 생식과 관련된 일종의 화학적인 엣센스〔精〕이다. 빈두가 어느 차크라에 도달하느냐에 따라 의식 상태에 변화가 생긴다. 예를 들어 칼라차크라 시스템의 경우, 4종류의 빈두에 대한 체계가 있다. 깨어 있는 상태로 활동하는 동안에는 빈두가 이마나 배꼽〔丹田〕에 있다. 그래서 깨어 있다는 생각과 자아 의식을 갖도록 만든다. 꿈꾸는 동안에는 빈두가 목이나 꼬리뼈 부근에 있으면서, 꿈 체험의 진원지 역할을 한다. 깊이 잠들었을 때에는 빈두가 심장 의식 센터 주위나 생식기 중심에 자리 잡고 편안한 휴식을 체험하도록 만든다. 마지막으로 4번째 상태의 빈두는 심장 센터 중심이나 생식기 끝에 머물며, 깨달음으로 인한 희열과 지복감 또는 성적인 오르가즘의 근원이 된다. 수행자는 빈두의 활동과 역할을 이해함으로써 각성에 수행의 초점을 맞출 수 있고, 또 일상적인 체험과 깨달음의 강도를 높일 수 있다.

+--+
| 원서 39쪽 그림(차크라 모형도) |
+--+

<도표 6. 미묘한 몸을 구성하는 에너지 통로와 차크라>

미묘한 몸의 신경 시스템을 묘사한 그림이다. 3개의 중앙 통로와, 그 통로를 따라 5개나 6개 또는 그 보다 많은 신경 에너지〔의식〕 센터가 배치되어 있다. 신경 에너지 센터에는 이 그림에는 묘사되어 있지 않지만, 72,000개의 부수적인 에너지 순환 통로가 연결되어 온 몸에 퍼져 있다. 이 그림에서 보듯, 요가 수행자들이 계발한 인간의 자기 이미지는 에너지와 의식이 회전 운동을 하는 역동성과 민감성을 가지고 있다. 경직된 에고 의식이 결코 아니다.

<도표 7. 미묘한 차원의 마음>

미묘한 마음	경험상의 유추	관련된 본능적인 행위 또는 직관
1단계직관	밝은달빛	욕망에서 비롯되는 33가지 본능적인 행위
2단계 직관	밝은 햇빛	공격성에서 비롯되는 40가지 본능적인 행위
3단계 직관	어두움	무지에서 비롯되는 7가지 본능적인 행위

미묘한 차원의 마음은 에너지 통로와 프라나〔氣〕와 빈두〔精液〕로 구성되어 있는 미

묘한 몸의 주체로 보면 된다. <도표 7>은 3가지 상태로 나타나는 미묘한 차원의 마음과, 그에 관련된 (깨달음이 없는 사람의) 80가지 본능적인 행위를 요약한 것이다. 1, 2, 3 단계의 직관은 미묘한 몸이 특정한 상태에 도달할 때 나타나는 마음 상태이다.

티벳 사람들은 누구에게나 이런 미묘한 마음이 있으며, 누구나 이 세계를 체험하고 있다고 본다. 그러나 미묘한 차원의 몸과 마음을 체험적으로 알고 느끼기 위해서는, 이 차원에 대한 각성을 키우는 특별한 훈련을 해야만 한다.

마지막으로, 존재의 가장 깊은 단계인 지극히 미묘한 차원〔영적인 차원〕이 있다. 이 차원에 이르면 몸과 마음이라는 이원성(二元性)이 사라진다. "투명한 빛을 발산하는, 에너지와 마음이 하나로 융합된" 불멸의 빈두〔精液〕가 이 차원의 몸과 마음이다. 불멸의 빈두는 설명하기도 곤란하고 이해하기도 쉽지 않다. 불멸의 빈두를 어떤 독특한 성질을 가지고 있는 물질로 오해하면 안된다. 불멸의 빈두는 인간 존재의 지극히 미묘한 핵심으로써, 물질이면서 마음이고 마음이면서 물질이다. 이것은 세상에서 가장 미묘하고 감수성이 예민한, 살아 있는 지성적인 에너지로 이루어져 있다. 불멸의 빈두는 영혼의 속알이다. 이 속알에서 발산되는 빛이 지성과 생명과 독자성의 근원이다. 지성과 생명과 독자성은 만물과 무한한 관계를 맺으며 변화한다. 하지만 영혼의 속알인 불멸의 빈두의 연속성은 끊어지지 않는다.

불멸의 빈두는 탐욕과 공격성과 무지에서 비롯되는 본능적인 행위에 영향을 받지 않으며, 모든 이원성(二元性)을 초월해 있다. 불멸의 빈두는 궁극적인 실재와 모든 붓다들의 진리의 몸과 하나이다. '불성(佛性)'이라는 말과 '불멸의 빈두'라는 말은 는 같은 뜻이며, <티벳 死者의 書>의 목표는 바로 이 불멸의 빈두 즉 불성을 체험적으로 깨닫는 데 있다. 티벳 불교의 닝마파(派)에서는 수행이 최고 단계에 이르면 존재의 가장 깊은 본래 상태에서 휴식하는 특별한 방법을 가르치는데, '위대한 완성'(the Great Perfection)이라고 부르는 그 특별한 수행의 핵심이 바로 불멸의 빈두 행법(行法)이다.

모든 생명체의 가장 깊은 차원에는 불멸의 빈두가 있다. 불멸의 빈두는 모든 존재의 생명이며 영혼이다. 끝없는 환생 과정은 불멸의 빈두의 끊어지지 않는 연속성 때문에 생긴다. 불멸의 빈두는 항상 열려 있는 해탈로 들어가는 문이다. 휘몰아치는 고통 속에 있을지라도, 영혼의 속알인 불멸의 빈두는 늘 자유롭다. 불멸의 빈두는 평화롭고 투명하며 조화롭다. 불멸의 빈두는 창조된 피조물이 아니다. 붓다는 이 사실을 깨닫고 미소 지었다. 이 자리에서는 모든 붓다와 중생이 하나가 된다.

힌두교에는 에고 의식이 모두 부정된 자리에 남는 아트만〔atman 眞我〕과 파라마트만〔paramatman 至高我〕에 대한 개념이 있는데, 불멸의 빈두와 상당히 비슷하다. 붓다는 자신의 가르침에 대해 결코 교리적인 태도를 취하지 않았다. 심지어는 자신의 가르침의 핵심이랄 수 있는 '비어-있음〔空〕'에 대해서조차 그랬다. 절대주의자들에게는 '비어-있음'에서 '빔'을 강조했고, 허무주의자들에게는 '있음'을 강조했다. 이런 관점에서 보면 초기 불교가 '빔'에 매달린 반면, 후대에 탄트라와 티벳 불교가 '있음' 또는 '자아'에 대한 탐구로 방향을 바꾼 것이 전혀 문제가 되지 않는다.

붓다는 인간을 수없이 반복되는 윤회 과정을 거치고 있는 존재라고 가르쳤다. 그에 따르면 고정 불변의 절대적인 자아는 없으며, 원인과 결과의 법칙에 따라 수시로 변하는 상대적인 자아만이 있을 뿐이다. 지극히 미묘한 불멸의 빈두에 대한 확실한 체험과 '비어-있음' 또는 '자기 없음'에 대한 완전한 깨달음은 그 내용이 같다. 그 자리에 도달하면 <마이트레야나타 Maitreyanatha>에 나오는 표현대로 '비어 있는 지고한 자아'를 발견하게 되는 것이다. 그러나 지극히 미묘한 차원을 철학적으로 정확하게 설명하는 것이 우리의 목적은 아니다. 그러므로 여기서는 창조적으로 죽는 법을 수행하는 요가 체계에서 중요한 자리를 차지하고 있는, 인간 존재에 관한 도식만을 확실히 설명해 두는 것으로 그치기로 하겠다.

5. 죽음의 단계

앞에서는 세 차원의 몸과 마음에 대해서 살펴보았고, 이제는 죽음의 여러 단계를 살펴 볼 차례다. 죽은 사람이 여러 단계의 과정을 거친다는 것은 <티벳 死者의 書>의 대전제이다. 죽는 사람은 소위 '8단계의 해체 과정'을 거친다. 죽음의 세계를 탐구한 티벳 사람들은, 죽는 사람이 아래에서 설명할 8단계의 과정을 거치면서 각 단계마다 그 단계에 해당하는 체험을 한다고 말한다. 해체의 각 과정에서 주관적인 체험이 지속된다는 것이다.

불교 요가를 닦는 남녀 수행자인 요기와 요기니들은 생명 에너지를 이해와 깨달음을 위해 쏟는 사람들이다. 죽음의 과정이 8단계로 진행된다는 모델은 그들의 수행 전통에서 확립된 것으로써, 죽음이라는 전이(轉移) 과정을 이해하고 조절하는 능력을 계발하는데 아주 유용한 역할을 한다. 8단계 중에서 처음 4단계는 '25가지 거친 요소의 해체'로 다시 세분되는데, 이 단계에서는 다섯 무더기〔五蘊〕와 그에 관련되어 있는 깨달음의 에너지인 지혜가 해체된다.

첫 번째 4단계의 해체 과정을 25가지 거친 요소와 연관시켜 고찰하게 되면, 죽음의 과정에 대한 보다 정확한 이해가 가능해 진다

<도표 8. 죽음의 단계 : 해체와 체험>

5가지 요소의 해체	체험
1. 흙〔地〕이 물〔水〕로	신기루
2. 물〔水〕이 불〔火〕로	연기
3. 불〔火〕이 바람〔風〕으로	반딧불
4. 바람〔風〕에서 의식〔空〕으로	밝은 촛불
(거친 차원의 몸과 마음으로 체험하는 마지막 단계)	

5. 거친 차원의 의식이 1단계 직관으로 달빛 밝은 하늘
6. 1단계 직관에서 2단계 직관으로 햇빛 찬란한 하늘
7. 2단계 직관에서 3단계 직관으로 순수한 어두움
8. 3단계 직관에서 투명한 차원으로 투명한 새벽 빛

죽는 사람은 자신의 몸을 형성하고 있던 흙〔地〕이 물〔水〕로 해체되는 1번째 단계에는, 분명한 형체를 가지고 있던 몸이 묽은 액체처럼 흐물흐물해지며, 따라서 사지〔色〕를 마음대로 움직일 수 없음을 느낀다. 이때 망상과 관련된, 거울과 같은 지혜가 해체되고 시력이 떨어진다. 모든 것이 비오는 날 젖은 도로에 반사되는 영상처럼 흐릿하게 보인다.

2번째 단계인 물〔水〕이 불〔火〕로 해체될 때는 액체처럼 흐물흐물하던 몸이 건조되어 말라 버리는 것 같은 느낌이 들며, 온 몸이 언 것처럼 감각 작용〔受〕이 마비된다. 이때 집착이나 자만심과 관련된, 모든 것을 평등하게 봄으로써 좋고 싫음을 초월하는 지혜가 감각과 함께 사라진다(동시에 집착하는 힘이 사라진다). 청각이 소멸되어 아무 소리도 듣지 못하며, 연기가 자욱한 방 안에 있는 듯한 느낌을 받는다.

3번째 단계인 불〔火〕이 바람〔風〕으로 해체될 때는 추위를 느낀다. 이때 욕망이나 정욕과 관련된, 분석하는 지혜가 흐릿해 진다(동시에 욕망과 정욕의 힘이 사라진다). 들숨이 약해지면서 후각이 떨어져 더 이상 냄새를 맡지 못한다. 이 과정을 거치는 사람은 주위가 온통 반짝거리는 반딧불로 뒤덮인 듯한 느낌을 받는다. 또는 폭죽이 터질 때 퍼지는 불똥 같은 것으로 뒤덮인 공간 속에 있는 것 같은 느낌을 받는다.

4번째 단계인 바람〔風〕이 의식 공간〔空〕으로 해체될 때는 숨이 멎고, 온 몸을 돌고 있던 에너지가 중추 신경계로 모두 철수한다. 이때 시기심이나 경쟁심과 관련된, 모든 것을 성취하는 지혜가 소멸된다(동시에 의지와 충동의 힘〔行〕이 사라진다). 혀가 굳고 미각이 사라지며, 피부의 감촉과 더불어 육체 의식이 사라진다. 이 과정을 거치는 사람은 마치 촛불을 켜 놓은 것과 같은 밝은 공간에 있는 것처럼 느낀다. 의학적으로는 이때부터 죽은 것으로 취급된다. 육체의 기능이 모두 정지하고, 두뇌와 순환계가 더 이상 활동하지 않는다. 그러나 거친 차원의 의식은 거친 차원의 육체 기능이 모두 멈춘 다음에도, 80가지 본능의 힘과 더불어 3단계로 이루어진 미묘한 마음 차원에서 계속 활동한다. 거친 차원의 의식은 5번째 단계에 이르러서야 해체된다.

5번째 단계에 이르면 80가지 본능적 행위에 힘을 불어넣던 프라나〔氣 또는 에너지〕가 중앙 통로로 철수한다. 그리고 남성 엣센스인 흰 색 빈두〔흰 색 '영적 각성 물질'〕이 중앙 통로를 타고 정수리 차크라에서 심장 차크라를 향해 내려온다. 그러면 마음-공간이 밝은 달빛으로 충만한 하늘처럼 느껴진다. (이 단계에서 거친 차원의 의식이 사라지고 미묘한 마음의 1단계 직관이 나타난다.)

6번째 단계에는 여성 엣센스인 붉은 색 빈두〔붉은 색 '영적 각성 물질'〕이 생식기 차크라에서 심장 차크라로 올라온다. 그러면 마음-공간이 붉은 태양 빛으로 충만한 하

늘처럼 느껴진다. (이 단계에서 1단계 직관이 사라지고 2단계 직관이 나타난다.)

7번째 단계에는 미묘한 마음의 2단계 직관이 사라지고 3단계 직관이 나타난다. 이 단계에서 흰 색 빈두와 붉은 색 빈두가 심장 차크라에서 만나 의식을 에워싼다. 그러면 ‘마음-공간’이 칠흙같은 어두움으로 꽉 찬 것 같은 느낌이 든다.

마지막으로 8번째 단계에 도달하면 주관과 객관의 구별이 사라진, 전혀 새로운 투명한 빛의 영역으로 들어간다.

<도표 9. 단계별로 해체되는 무더기와 지혜>

〔五蘊〕	지혜	요소〔五大〕	매체〔六根〕	대상〔六境〕
몸〔色〕 (1번째 단계에서 해체)	거울 지혜	흙〔地〕	시각〔眼〕	형태〔色〕
느낌〔受〕 (2번째 단계에서 해체)	평등 지혜	물〔水〕	청각〔耳〕	소리〔聲〕
지각〔想〕 (3번째 단계에서 해체)	분석 지혜	불〔火〕	후각〔鼻〕	냄새〔香〕
의지〔行〕 (4번째 단계에서 해체)	성취 지혜	바람〔風〕	미각〔舌〕	맛〔味〕 촉각〔身〕 감촉〔觸〕
의식〔識〕 (5번째 단계에서 해체)	궁극적 지혜	공간〔空〕	마음〔意〕	비감각 대상〔法〕

죽음의 과정이 여기에 이르면 한 존재를 구성하고 있던 핵심 요소인, 심장 차크라에 있는 6겹의 매듭이 풀린다. 이 세상에 태어나기 위해 수태되는 순간부터, 좌우측 중앙 통로〔이다와 핑갈라〕가 심장 차크라를 6겹으로 단단히 에워싼다. 그리고 그 6겹의 심장 매듭을 중심으로 중추 신경계가 형성된다. 그런데 이제 그 매듭이 풀리는 것이다. 6겹의 매듭이 완전히 풀리면 심장에 갇혀 있으면서 진화적 행위의 정보를 낱낱이 기억하고 있는, 지극히 미묘한 차원의 의식〔靈〕이 해방된다. 이 순간이 진정한 의미에서 죽음의 순간이며, 이 순간이 곧 죽음 중간계이다.

지극히 미묘한 차원의 의식에 대해서는 어떠한 설명도 불가능하다. 존재의 핵심인 지극히 미묘한 순수 의식의 빛은 유한과 무한, 시간과 영원, 주관과 객관, 자기와 남, 의식과 무의식이라는 이원성(二元性)을 초월해 있다. 그 안에는 무지와 깨달음이라는 분별도 없다. 그 빛은 너무나 투명하기 때문에 생전에 준비를 하지 않은 사람은, 막상 그

상태에 도달해도 그 빛을 의식하지 못한다. 죽음의 단계를 밟는 사람은 3단계 직관의 마지막 부분에 가서 의식을 잃는다. 그런 다음 깜깜한 상태를 지나 새로운 의식 상태로 돌아오는데, 마치 깊은 잠을 자다 갑자기 깼을 때처럼 주변 상황을 전혀 의식하지 못하는 몽롱한 상태로 돌아온다. 죽음 중간계를 통과하는 법에 대한 안내는 모두 이 순간에 주어진다. 즉 <티벳 死者의 書>에 나오는 죽음 중간계의 길을 안내하는 가르침은, 이승에서의 습관적인 삶을 떠나 지극히 미묘한 의식 세계로 들어가는 것을 돕기 위해 만들어진 것이다. 그리하여 기쁨, 자유, 완전한 지성, 풍부한 감수성으로 충만한 존재의 본래 상태 즉 완전한 깨달음의 길로 안내하고자 하는 것이다.

많은 사람들이 이 연결점에서, 대부분은 완전한 무의식 상태로 여러 날을 보낸다. 3번째 단계의 직관을 거친 다음 무의식 상태가 되는데, 그 무의식 상태에는 자기에게 무슨 일이 일어났는지에 대한 혼란스러움이 깃들어 있다. 그 안에는 또 절멸될 것이 아닐까 하는 무의식적인 두려움도 깃들어 있다. 그래서 투명하게 맑은 빛이 자신의 가장 깊은 근원임을 인식하려고 하지 않는다. 그 빛 속에서 온 우주에서 가장 사랑스럽고, 강력하고, 안전한 존재들과 영적으로 하나 될 수 있음에도 불구하고 혼란과 두려움 때문에 그것을 거부한다. <티벳 死者의 書>가 가장 큰 영향을 미칠 수 있는 시기가 바로 이 때이다.

죽기 전에 죽는 훈련을 해 두는 것이 가장 이상적이다. 그러지 못했다면 죽음의 길을 가는 동안 그 길에 대한 안내를 받는 것이 좋다. 물론 수행이 전혀 없는 사람은 그런 안내를 받아도 자기 중심적인 본능에서 쉽게 벗어나지 못한다. 뿐만 아니라 고도의 에너지 위기 상황인 이 시기에 밀려오는 두려움과 공포를 극복하지 못하기 때문에 온전한 해탈을 이루기가 어렵다. 심장 차크라를 둘러싸고 있는 6겹의 매듭이 풀리는 순간은 대단한 위기다. 그러므로 살아 있는 동안 그 매듭을 점차 느슨하게 푸는 훈련을 하는 것이 좋다. 그러면 죽음의 길을 가는 동안 거치는 매듭이 풀리는 순간에, 자신이 해체되는 듯한 느낌에서 비롯되는 극심한 고통을 피할 수 있다.

이런 해체의 과정을 지나는 동안, 대부분의 사람들은 자신에게 무슨 일이 일어나고 있는 것인지 깨닫지 못한다. 그들은 맑고 투명한 빛 속에서 쉬지 못하며, 자신들의 본래 상태인 자유와 행복 속에 있으면서도 그것을 알지 못한다. 또 자신이 모든 생명체와 기쁨을 나누는 무한한 관계를 맺고 있다는 사실도 깨닫지 못한다. 그래서 그들의 의식은 맑은 허공을 가로질러, 해체 과정과는 반대 순서를 밟아 다시 거친 육체의 세계로 되돌아온다.

죽음의 과정과 반대 순서로 진행되는 환생 과정은 이렇다. 먼저 투명한 빛 속에 있던 의식이 몽롱한 흑암 상태의 3단계 직관이 된다. 다음에는 밝은 햇빛 같은 2단계 직관과 밝은 달빛 같은 1단계 직관 상태를 통과한다. 본능적인 직관 단계를 지난 다음에는 자신의 영적인 유전자 – 각 사람의 영적인 유전자〔씨〕의 특성은 전생의 행위의 결과로 만들어지는 것이다 – 속에 암호처럼 기록되어 있는 진화 패턴의 이미지에 따라, 5가지 근본 요소〔地, 水, 火, 風, 空〕를 취해 존재를 재구성한다. 이렇게 만들어진 몸과 마음은 한동안 꿈 속의 존재처럼 유동성을 갖고 중간계에 머문다. 그러다가 연꽃이나 자궁

이나 알이나 축축한 곳에 깃들어 거친 차원의 존재로 구체화된다.

중간계 기간의 에너지 체(體)는 매우 미묘하고 유동적이다. 의식의 힘도 강할 뿐만 아니라 대단히 지성적인 상태에 있다. 따라서 이 때야말로 <티벳 死者의 書>의 내용을 읽어 주거나 정신적으로 전달해 줄 수 있는 최적의 시기라고 할 수 있다. 그렇게 함으로써 환생 과정을 안전하게 보호할 수 있다. 처참한 존재 상태로 태어나는 것을 막고, 바람직한 상황에 태어나도록 유도할 수 있다. 이것이 <티벳 死者의 書>라고 알려진 <中間界에서 듣고 이해함으로써 그 자리에서 해탈에 이르게 하는 위대한 책>을 지은 사람이 의도했던 가장 중요한 목적 중에 하나이다.

중간계에서는 의식이 마치 유령과 비슷한 중간계의 몸을 갖고 있다. 그 몸은 마음의 이미지가 만들어 낸 일종의 에너지 체(體)로, 우리가 꿈 속에서 경험하는 미묘한 몸과 비슷하다. 그러나 아무리 미묘해도 몸은 몸이며, 그 몸이 해체 순서의 반대 과정을 밟아 자궁 속에 수태되는 순간 거친 차원의 몸으로 변한다. 그때 일종의 '작은 죽음 과정'(minideath process)을 체험한다.

앞서 설명한 대로, 죽음의 8단계 해체 과정은 이승 중간계의 몸이 투명한 의식의 빛으로 전이해 가는 과정을 밟는다. 그런데 (저승 중간계의 입장에서 보면 이 역시 해체 과정이라고 할 수 있는) 환생이라는 8단계 해체 과정은 죽음의 과정과는 반대로 투명한 의식 상태에서 점차 거친 차원의 몸을 형성하는 방향으로 진행된다. 실제로 우리는 깊은 잠에 빠지고, 꿈을 꾸며 꿈 속에서 꿈을 현실로 여기고, 또 꿈에서 깨어나 거친 차원의 몸으로 되돌아 올 때 해체 과정을 경험한다. 보통은 그 과정의 전이(轉移)가 순간적으로 이루어지기 때문에 의식하지 못하는 것일 뿐이다. 중간계와 관련된 명상 수행에서는 이런 각 과정의 전이를 충분히 의식하는 상태에서 천천히 경험하기 위해서, 그리고 어떤 상태로 옮겨가는지 명료한 의식을 잃지 않기 위해서 고도로 집중하여 깨어 있는 훈련을 한다. 이것은 티벳 사람들이 오랜 세월을 두고 일구어 낸 죽음에 관한 과학으로서, 그들은 죽음에 관한 이러한 도식을 마음 속에 늘 간직하고 마스터하고자 한다.

6. 해탈이란 무엇인가?

의학은 의술의 바탕이다. 마찬가지로 죽음에 대한 과학은 죽는 방법의 토대가 된다. <티벳 死者의 書>를 가장 유용하게 사용하기 위해서는 명료한 의식을 가지고 죽음의 과정을 탐색한 사람들의 이야기를 분명히 이해하여야만 한다. '그 자리에서 해탈'이라는 말에서 '해탈'이란 무슨 뜻일까? 만물의 궁극적인 실체가 비어 있다는 뜻인가? 아니면 자유라는 뜻인가? <中間界에서 듣고 이해함으로써 그 자리에서 해탈에 이르게 하는 위대한 책>이 약속하고 있는 '그 자리에서 해탈'이란 일종의 '완전함'을 가리키는 말인가? 아니면 '기쁨'이나 '현상계에 다시 태어나지 않음' 또는 '고통의 단절'을 의미하는 것일까? 무엇보다도, 불교는 과연 현실 도피적인 종교이며 <티벳 死者의 書>는 현실 도피를 위한 일종의 처방인가?

경우에 따라서는 그렇게 볼 수도 있다. 불교 자체에도 해탈과 자유에 관한 이론이 하나 둘이 아니다. 붓다의 근본 가르침인 4가지 고귀한 진리〔四聖諦〕 중에서 3번째인 니로다(nirodha)의 문자적인 뜻은 '단절'인데, 고통의 단절〔滅〕을 의미한다. 깨달음을 얻은 사람이 도달하는 궁극적인 실재 상태를 가리키는 니르바나〔涅槃〕라는 말의 문자적인 뜻은 '(촛불이) 꺼짐' 또는 '사라짐'이다. 붓다 당시에는 여러 가지 모습의 지적인 금욕주의가 퍼져 있었다. 그것이 그 시대의 영적인 분위기였다. 금욕주의자들은 깨달음이 없는 삶에서 비롯되는 속박에 넌더리를 치며, 강력한 초월적인 사마디〔三昧〕를 통해 몸과 마음을 절멸시키고자 했다. 붓다가 이원적인 냄새가 풍기는 니르바나라는 개념을 도입한 것은 그런 사람들을 위해서였다.

붓다는 니르바나가 마치 금욕주의자들이 그렇게도 열렬히 갈구하는 최종적인 초월 상태인 것처럼 말했다. 그가 그런 가르침을 펼 때 그는 이미 깨달음을 얻어 니르바나에 도달한 붓다였다. 그는 인도 전역을 돌면서 가르침을 펴는 동안에도 결코 니르바나에서 분리되지 않았다. 따라서 그는 현실적인 존재인 동시에 초월적인 존재였다. 그럼에도 불구하고 그는 자신의 죽음을 '궁극적인 니르바나(parinirvana)'라고 했다. 그러나 그것은 자유와 해탈을 일종의 현실 소멸이라고 생각하는 다분히 개인주의적인 이원론에 사로잡힌 사람들을 유인하기 위함이었다.

자기 중심주의에 중독된 사람들은 - 우리들 대부분이 그러한데 - 자기라고 하는 고립된 존재가 있으며, 습관적으로 그게 바로 '나'라고 생각한다. 거의 무의식적으로 "나는 생각한다. 고로 나는 존재한다!"고 확신하고 있는 그들 속에는 망각에 대한 은밀한 갈망이 깃들어 있다. 그들에게는 망각이 혼란으로부터의 완전한 분리를 의미한다. 그들은 그런 망각 상태에 도달하면 소란스러움도 없고, 책임지고 돌보아야 할 가족도 없고, 육체적인 고통이나 정신적인 괴로움도 없으며, 따라서 진정한 기쁨을 맛 볼 수 있으리라 기대한다. 그들은 위험한 요소나 상처가 영원히 지속되지 않고, 망각 상태에 이르면 말 그대로 모든 괴로움이 잊혀질 것으로 본다.

그런가 하면 현대인들 중에는 세상이 멸망할 것이라고 생각하는 감정적인 절멸주의와 현실 도피주의에 강한 거부감을 표시하며, 현실 참여를 강력히 주장하는 사람이 있다. 그런데 그들이 그렇게 강하게 현실 참여를 부르짖는 것은, 근본적으로 망각에 대한 두려움이 그들 내면에 확고하게 자리 잡고 있기 때문이다. 그들은 어떤 식으로든 망각이 찾아 올 것이라고 믿기 때문에 두려워한다. 따라서 망각 상태가 되면 모든 것이 잊혀질 것이라고 생각하는 그들에게 지옥이니 뭐니 얘기하는 것은 씨가 먹히지 않는다. 반면에 자멸을 초래하는 전쟁이나 마약 중독 또는 니코틴이나 알코올 중독을 통해 멸망을 향해 치달리는 사람도 엄청나게 많다. 지금 이러한 절멸주의가 온 세상을 휩쓸고 있다는 것은 아무도 부인하지 못한다. 그런데 그 내면을 살펴보면, 이런 절멸주의자들의 행동은 단절에 대한 소망에서 비롯되고 있다는 것을 알 수 있다.

인간의 기본적인 정신 상황이 이러하므로, 니르바나를 마치 행복감이 넘치는 지고한 망각 상태인 양 말하는 것은 상당히 기민하고 효과 있는 전술이라고 할 수 있다. 특히 무(無)를 탐닉하고 공허한 사마디를 추구하는 사람을 이런 방법으로 이끌어 들인 다

음, 사라지는 것은 삶이 아니라 무지와 오해와 에고에 대한 집착과 주관과 객관을 가르는 망상일 뿐임을 알려 주어, 그들의 삶이 영속적인 행복과 기쁨이 넘치는 삶으로 바뀌게 된다면 이 방법이야말로 더 없이 훌륭한 방법이지 않겠는가. 에고라는 올가미를 뒤집어쓰고 누리는 세상의 자그마한 행복은, 현실 속에서 현실을 초월하여 누리는 행복에 비하면 허접 쓰레기에 지나지 않는다.

에고의 껍질을 깨고, 현실 속에서 현실을 초월하는 깨달음을 얻으면 궁극적인 희열이 보너스로 따라 온다. 이 희열이 진정한 의미의 해탈이고 자유다. 이 상태에 도달한 사람은 독립된 고정 불변의 자아란 존재하지 않으며, 모든 존재와 사물이 무한하고 영원한 관계의 그물로 짜여 있음을 안다. 무와 망각에 대한 갈망은 사라지고, 자신의 운명이 무한하게 펼쳐져 있는 다른 존재들과 끝없이 얽혀서 진행될 수밖에 없다는 사실을 기쁘게 받아들인다. 그리하여 행복을 서로 나누고, 사랑을 베푸는 삶이 시작된다. 그렇게 나누고 베풀어도 자신이 누리는 궁극적인 니르바나의 자유와 희열은 조금도 줄어들지 않는다.

다른 존재들과 사랑의 결합을 하는 것과 자신이 개인적으로 누리는 기쁨이 하나라는 사실은 이원론적인 입장에서는 이해가 되지 않으리라. 하지만 자신의 자유와 기쁨을 자발적으로 다른 존재들과의 관계를 위해 바치는 사람은 그렇다는 것을 분명히 안다. 단절, 소멸, 종결, 그리고 자아 도취로부터의 해방은 진정한 행복과 참 사랑과 무한한 기쁨의 세계로 들어가는 문이다. 사실이 이러하다는 것을 분명히 안다면, <티벳 死者의 書>의 저자가 말하는 '해탈'의 의미를 이해하기가 한층 수월해진다. 그러나 이러한 삶의 상황이 이러하다는 것을 제대로 이해하지 못하면 <티벳 死者의 書>가 말하는 해탈을 죽은 다음에 자동적으로 따라오는, 유물론자들이 기다리고 있는 것 같은 일종의 망각으로 오해할 가능성이 크다. 해탈이 만약 그런 종류의 망각이라면 그 세계에 대한 과학적인 탐구나 삶을 변형시키는 가르침은 필요성도 없고 존재할 가치도 없으리라.

요점을 명확히 하기 위해, <명상을 통한 해탈> 문헌에 속하는 <지적인 이해력을 통해, 있는 그대로를 봄으로써 그 자리에서 해탈에 이르는 길>(8장을 보라)에서 뽑은 짤막한 철학적인 구절을 인용해 보겠다. 파드마 삼바바는 여기에서 모든 종류의 불교가 최고의 목표로 설정하고 있는 해탈, 니르바나, 진리 등에 대해 말하고 있다.

세 점의 시간의 문을 통과하려면 -
과거는 맑고 텅 비어 자취도 없으며,
미래는 아직 나타나지 않은 새로운 것이며,
현재는 만들어 낸 것이 아니고,
있는 그대로일 뿐임을 알아야 하느니라.
시간이 이러함을 알고,
있는 그대로의 그대 자신을 볼 때,
투명한 보는 행위만 있을 뿐

보이는 대상은 존재하지 않는다.
이 투명한 바라봄이
있는 그대로를 직접 바라보는, 밝은 지성이다.
이 지성이 바로 아무 것도 첨가되지 않은 맑은 공(空)이며,
이원성이 사라진 투명하고 순수한 공(空)이다.
이 상태는 어떤 고유한 형태도 가지고 있지 않다.
따라서 영속적인 것이 아니다.
이 상태는 밝고 분명하다.
따라서 완전히 멸절된 상태가 아니다.
이 상태에서는 다양한 것이 동시에 식별된다.
따라서 일종의 단일체라고 볼 수 없다.
그럼에도 불구하고 둘이라는 생각이 없고,
나눌 수 없는 하나라는 느낌이 든다.
이 상태는 어디에서 비롯된 것이 아니다.
있는 그대로의 각성이며,
있는 그대로의 실체다.

이 구절은 니르바나의 궁극적인 실상을 묘사하고 있다. 니르바나는 '위대한 완성'의 영역이자 진리의 영역이다. 또 궁극적인 자유와 해탈이며, 불성(佛性)을 향한 진화의 정점이다. 깨달음을 얻어 니르바나에 도달하는 것은 <티벳 死者의 書>에 담겨 있는 모든 가르침의 목적이기도 하다. 원칙적으로 보면 니르바나를 이해하는 것은 어려운 일이 아니다. 아무리 일상적인 상황일지라도, 니르바나는 모든 현재 상황의 내적인 본질이기 때문이다. 니르바나를 깨닫기 위해서는 '있는 그대로의' 그대 자신을 보아야 한다. 그런 다음 보는 행위 자체를 주시해야 한다. 그대는 그대 속에 자아라고 하는 고정 불변의 독립된 알맹이가 있고, 그대의 생각과 행위가 거기에서 비롯된다고 생각한다. 그러나 관점을 180도 바꿔서, 보는 행위 자체를 보려고 해 보라. 그러면 그대라고 하는 고정 불변의 실체가 없다는 사실을 알게 될 것이다.

데카르트도 이런 사실을 알았다. 그는 생각이 일어난 다음에는 생각이 있다는 것을 알 수 있지만, 생각이 시작하는 지점에서는 아무 것도 발견할 수 없다는 것을 알았다. 그는 인식 주체는 인식의 대상이 될 수 없기 때문에 그렇다고 하면서, 발견할 수는 없지만 인식 주체라는 알맹이가 어떤 식으로든 존재하기 때문에 인식 행위가 일어난다고 거칠게 주장했다. 그는 모든 것을 의심했지만, 의심하고 있는 자신의 행위 자체에 대해서는 의심하지 않고 기정 사실로 받아 들였다. 그래서 "나는 생각한다. 고로 나는 존재한다."고 말하게 되었다. 그러나 이런 종류의 발언은, 끝까지 의심하기를 포기한 게으른 불교 철학자나 할 수 있는 말이다.

데카르트와 같은 실수를 하지 않으려면, 있는 그대로의 자기 자신과 보는 행위 자체를 볼 수 있어야 한다. 그리하여 '보는 자'라는 고정된 실체가 없다는 사실을 깨달아

야 한다. 볼 수 있는 객관적인 실체가 없으면 아무 것도 보이지 않는다. 그럼에도 불구하고 모든 것이 시작되는 지점을 찾아내기 위해 끝까지 파고들어야 한다. 그렇게 해 나가다 보면 보는 자와 보이는 대상의 분별이 사라지고, 보는 행위만 투명한 상태로 남는 단계에 도달한다. 그 투명성은 무한대로 확장되어 나간다.

인식 주체는 발견할 수 없다는 데카르트의 말은 맞다. 그러나 주체가 없다면 대상도 없는 것이다. 스스로 자신도 알지 못하는 주체가 다른 대상을 확실하게 인식한다는 것 역시 있을 수 없는 일이다. 하지만 보는 행위 자체를 응시하는 통찰 속에서는 주관과 객관의 분별이 녹아 버리고, 모든 것이 자유로운 상태로 투명하게 존재한다. 이 투명성이 바로 위에 인용한 구절에서 말하고 있는 '있는 그대로를 직접 바라보는 순수한 지성'이다. 이 상태는 밝고 분명하며, 직접적이고, 비이원적이며, 어떠한 고유한 성질도 가지고 있지 않다. 심지어는 비어-있음〔空〕이면서도 비어-있음〔空〕이라고 규정할 수 있는 그 어떤 고유한 성질조차 가지고 있지 않다. 이 명료한 지적인 각성은 멸절되지도 않고 망각되지도 않는다. 또 독자성을 가지고 있는 실재인 것이 분명하지만, 다른 것에 의지해서 존재하거나 또는 어떤 관계를 가지고 존재하는 그런 이원성의 실재가 아니다. 우리는 현실 속에서 이 자유로운 상태를 맛 볼 수 있다. 이것이 바로 그 자리에서 해탈을 가능하게 하는, 모든 사람의 진정한 본성인 영원 불변의 금강실체(金剛實體)이다. 우리의 진정한 본성은 붓다이다. 불성(佛性)은 힘들여 만들어 내야 하는 그 무엇이 아니다. 우리의 영혼 자체가 이미 그것이기 때문이다.

우리의 영혼은 모든 것이 소멸되어 아무 것도 없는 '텅 빈' 영역이 아니라, 모든 존재와 사물이 투명한 상태로 존재하는 '비어-있는'〔空〕 영역이다. 영혼 속에는 아무 것도 개별적으로 존재하는 것이 없다. 투명한 비어-있음 속에는 모든 것이 아름다움과 기쁨을 나누는 상대적인 관계를 맺고 있다. 그 관계의 폭과 깊이는 상상하기조차 어려울 정도다. 우리들 내면의 붓다의 진리의 몸(지혜와 자유), 우리들 내면의 붓다의 깨달은 몸(기쁨과 희열), 그리고 우리들 내면의 붓다의 나투는 몸(자비와 사랑)은 동시에 다른 존재들과 관계를 맺는다. 그리하여 그들 자신의 본성이 자유와 기쁨과 사랑임을 깨닫도록 돕는다. <지적인 이해력을 통해, 있는 그대로를 봄으로써 그 자리에서 해탈에 이르는 길>은 이렇게 말하고 있다.

모든 존재와의 이 객관적인 동일시 속에는
나누어질 수 없는 (붓다의) 세 몸이 온전히 담겨 있다.
모든 속성으로부터 자유로운 진리의 몸,
빛과 자유의 에너지를 발산하는 깨달은 몸,
모든 곳에 끊임없이 모습을 드러내는 나투는 몸이
그 속에 하나로 깃들어 있다.
이 셋이 일체를 이루고 있는 이것이
곧 실재의 모습이다.

이렇게 볼 때 <티벳 死者의 書>가 목표로 하고 있는 해탈이 망각이 아니라는 사실이 분명해진다. 진리의 몸은 우리들 저 너머에 초연하게 존재하는 몸이 아니다. 그 몸은 우리들 내면에서 무한한 지혜의 빛을 발산하며, 자신의 아름다움 속에 거하고 있다. 동시에 자신이 고립된 존재라고 느끼는, 에고에 중독된 처량한 존재들을 사랑과 자비의 힘으로 끌어안고 있다.

사람들은 <티벳 死者의 書>의 저자인, 연꽃에서 태어난〔化生〕 파드마 삼바바를 붓다의 세 몸이 세상에 나타난 존재였다고 믿는다. 그는 저 높은 곳에서 시나 읊조리는 그런 사람이 아니었다. 그는 지금 우리가 처해 있는 인간 현실 속으로 들어와서 자유와 해탈에 이르는 실제적인 통로를 알려 주었다. 그는 <지적인 이해력을 통해, 있는 그대로를 봄으로써 그 자리에서 해탈에 이르는 길>의 다른 부분에서 이렇게 말한다.

이 실체 세계로 들어가는 강력한 방법을 터득하려면
지금 그대의 각성이 바로 실체 세계임을 알아야 한다.
지금 그대 마음의 본성이 아무 꾸밈없이 명료한데,
그대는 왜 "나는 마음의 본성을 모르겠다"고 말하는가?
깊게 생각할 마음이라는 대상도 없고,
그대의 지성이 스스로 밝게 빛나고 있는데,
그대는 왜 "나는 마음이 무엇인지 모르겠다"고 말하는가?
마음 속에 이미 생각하는 존재가 있는데,
그대는 왜 "나는 그것을 찾을 수가 없다"고 말하는가?
(깨닫기 위해) 지금 해야 할 일이 아무 것도 없는데,
그대는 왜 "나는 아무 것도 제대로 하지 못할 것"이라고 말하는가?
지금 있는 그대로 있으면 되는데,
그대는 왜 "나는 고요히 머물 수가 없다"고 말하는가?
지금 아무 것도 하지 않고 만족할 수 있는데,
그대는 왜 "나는 그것을 할 수 없다"고 말하는가?
명료함, 각성, 비어-있음은 그 자체로 나눌 수 없는 것인데,
그대는 왜 "수행이 효과가 없다"고 수행을 들먹이는가?
모든 조건과 상황이 있는 그대로 자유롭고 자발적인데,
그대는 왜 "왜 그런지 모르겠다"고 말하는가?
생각과 해탈은 동시적인데,
그대는 왜 "벗어날 길이 없다"고 말하는가?
그대의 지성이 이와 같은데,
그대는 왜 "나는 그것을 모르겠다"고 말하는가?

이 가르침은 우리가 흔히 생각하는 것을 해탈과 연결시키고 있다. 표현도 아주 단순 명료하다. 이 구절들은 중간계의 여행을 안내하는 <티벳 死者의 書>의 가르침과 마

찬가지로, 에고에 집착하고 있는 사람들에게 '아! 그런가'하는 일종의 정신적인 공백을 만들어 준다. 그리하여 에고를 벗은 자유의 영역으로 들어가는 문 역할을 한다. 각 구절은 에고의 독단과 자기 연민 그리고 스스로 해탈에서 멀어지려고 하는 어리석음에 대해 도전하면서, 동시에 지겨움과 두려움에서 벗어나 든든한 토대 위에 서도록 유도하고 있다. 현대 서구 문화 속에 깊이 스며 있는 영적인 허무주의를 강화시키는 내용으로 오해하지만 않는다면, 그리고 '비어-있음'과 '없음'의 차이를 알고 '해탈'과 '망각'을 혼동하지 않는다면, 이 가르침은 전혀 해로울 게 없다.

이제 지금까지 쌓은 토대를 발판으로, 티벳 사람들이 수행하고 있는 창조적으로 죽는 방법에 대해 살펴보기로 하자.

□ 제 3 장 □
티벳 사람들이 행하는 죽음 연습

1. 서론

<티벳 死者의 書>를 현실적으로 잘 사용하기 위해서는 그 안에 담겨 있는 과학적인 차원을 이해하는 것이 중요하다. 이 책이 티벳 사람들에게는 두 가지 점에서 매우 유용하게 사용된다. 첫째, 티벳 사람들은 이 책을 죽음의 실체와 체험에 대한 과학적인 안내서로 본다. 그들은 이 책을 죽음의 과정이 어떻게 진행되고, 현재의 행동이 죽음의 과정에 어떤 영향을 미치며, 죽음을 경험하게 될 때 어떻게 대처해야 될 지를 알려 주는 책으로 여기는 것이다. 이 책은 또한 자신의 죽음뿐만 아니라 그들의 사랑하는 가족이나 친구의 죽음을 이해하고, 준비하고, 대처하도록 도와준다.

둘째, 티벳 사람들은 이 책을 두 가지 면에서 영적인 수행의 지침서로 여긴다. 먼저, 요기와 요기니들은 죽음이라는 위기 상황을 자신만만하고 능숙하게 건너가는 능력을 계발하기 위해 이 책의 도움을 받는다. 다음으로, 죽음에 대한 준비를 충분히 하지 못했다고 느끼며, 자신 있게 죽음을 맞지 못하는 사람들에게는 이 책이 깨달음의 세계에 거하는 신적인 존재들에게 도움을 청하는 방법을 알려 주는 일종의 종교적인 역할을 한다. 낯선 땅을 여행하는 사람에게는 필요한 준비물, 여행 중에 만나게 되는 위험과 장애 요소 등이 자세히 기록되어 있는 안내서가 필요하다. 정신이 있는 사람이라면 이런 안내서 없이 낯선 땅을 향해 출발하지 않을 것이다. 마찬가지로, 티벳 사람들은 이 생을 떠나 미지의 중간계로 들어 갈 때 안내서가 없이는 가려고 하지 않는다.

죽음의 과정에 대해서는 앞 장에서 설명했으므로, 이 장에서는 죽음에 대한 준비에

대해 살펴보고자 한다. 저승 중간계를 성공적으로 통과하기 위해 필요한 윤리적인 관성, 관조하는 기술, 실체를 통찰하는 능력 등을 키우는 방법을 소개하려고 한다. 이런 것을 설명해 나가는 과정에서 주로 <티벳 死者의 書>의 틀에 따를 것이지만, 간혹 확고하게 성립되어 있는 티벳의 다른 가르침도 소개하게 될 것이다.

2. 죽음에 대한 일반적인 준비

오! 이제 이승 중간계의 여명이 밝아 오고 있구나.
게으름을 버리고, 마지막 인생이라는 생각으로 살리라.
배우고, 생각하고, 명상하는 수행자의 길에 꿋꿋이 서서
현상과 마음의 실체를 밝히고,
깨달음의 세 몸을 실현시키고 말리라!
일단 인간의 몸을 입게 되면
인생을 헛되이 낭비하지 않으리니,
허접 쓰레기 같은 것은 좇아 다니지 않으리라.
(여섯 중간계에 들어가기 전에 드리는 기도〔眞言〕, 쪽)

준비를 잘하지 않으면 잘 죽을 수 없다. 어떤 여행이든지, 여행에는 항상 여러 가지 준비가 필요하다. <티벳 死者의 書>는 죽음이라는 여행을 위해 살아 있을 동안 최소한 5가지는 준비해야 한다고 말한다. 정보, 상상, 윤리, 명상, 그리고 지적인 차원의 준비를 해야 한다는 것이다.

첫 번째 기본적인 정보 차원의 준비란, 죽음이 무엇이며 어떻게 진행되는가에 대해 명확히 이해하는 것을 말한다. 이 준비는 죽음에 관한 과학적인 연구 결과를 탐구함으로써 할 수 있다. 죽음에 관련된 여러 가지 중요한 도식을 이해하고, 죽음이 언제 닥쳐오더라도 자기가 처한 상황을 이해할 수 있도록 기억 속에 완벽하게 담아 놓는 준비가 바로 정보 차원의 준비다.

두 번째 상상 차원의 준비란, 죽음 이후에 오는 세계에 대해 긍정적으로 생각하는 상상의 힘을 키우는 것을 말한다. <티벳 死者의 書>는 이 준비를 돕기 위해 여러 불교 전통의 가르침을 이용하고 있다. 불교가 상대적으로 억압을 받지 않는 사회, 특히 인도 같은 나라에서는 나온 불교 문헌 속에는 천상계나 신들의 세계 또는 눈에 숨어 있는 낙원 등을 시각적으로 묘사한 표현이 풍부하다. 물론 이런 표현은 모든 종교 전통에 다 있다. 하지만 대부분이 내면 세계에 몰두한 신비주의 전통에서 나온 것이라는 사실에 유념할 필요가 있다.

권위주의, 군사 패권주의, 그리고 산업주의를 지향하고 있는 서구 사회나 동아시아 지역에서는 천상계의 기쁨에 대한 개인적인 상상을 억압하는 경향이 있었다. 그런 사회에서는 천상의 아름다움을 체험한 신비가들이 이단자 취급을 받곤 했다. 그러나 현

대화 과정을 거치면서 경제적으로 풍요로와 졌고, 그에 비례하여 사회적인 억압도 느슨해졌다. 그래서 평범한 사람들이 가지고 있는 천상계에 대한 환상을 강력하게 통제하는 분위기가 거의 대부분의 지역에서 사라졌다. 현재로서는 기쁨의 세계를 상상적으로 표현하는 것이 자유롭게 허용되는 분위기가 일반 예술이나 종교 예술을 막론하고 모든 예술 분야에 널리 퍼져 있다.

예를 들면 기쁨이 넘치는 아미타바 붓다의 순순한 땅〔極樂淨土〕 수카바티와 같은, 천상에 있는 붓다의 땅을 묘사하고 있는 경전이나 글을 읽는 것은 죽음을 대비하는 아주 중요한 준비가 된다. 환경 전체가 붓다인 상태를 일컫는 붓다의 땅은 유한한 개체가 무한한 깨달음의 몸으로 진화-변형하여, 에고가 사라지고 만물이 일체가 된 상태를 상징한다. <티벳 死者의 書>에 의하면, 죽은 자의 영혼을 자신의 낙원으로 인도하기 위해 어떤 특정한 붓다가 어떤 특정한 방향에서 나타난다. 이 때를 대비해서 경전이 말하고 있는 여러 붓다의 낙원들 중에서 어느 하나에 대해 아주 상세하게 상상하는 훈련을 해두는 것이 좋다. 붓다의 땅에 대한 묘사는 믿을 수 없을 정도로 풍부하고 상상력을 매혹적으로 자극한다. 그것들은 지상에서는 경험할 수 없는 아름다움과 행복의 가능성을 활짝 열어 준다. 그런 이야기를 읽고 상상하는 것만으로도 장차 나타날 장엄하고 놀라운 영광을 맞을 준비가 된다.

불교가 아닌 다른 종교에 소속된 사람이라면, 자기들 종교 내의 신비가들이 본 환상에 대한 이야기들을 읽고 상상할 수도 있다. 예를 들어 기독교인이라면 성경에 묘사되어 있는 화려한 천국의 진 주문을 상상하는 훈련 같은 것이 좋은 준비가 될 것이다. 종교와 무관한 사람이라면 사후 세계에 관련된 책을 읽는 것이 도움이 된다. 특히 죽음과 비슷한 근사(近死) 체험을 한 사람들의 경험담이나 죽음 이후의 체험에 대한 이야기들을 곰곰이 생각하며 읽어보는 것이 좋으리라. 위험과 모험이 뒤따르는 극적인 세계를 통과한 다음 말로 표현하기 어려울 정도로 아름다운 이상한 세상에 도달했다는 식의 공상 과학 소설도 죽음을 대비한 상상 차원의 준비에 도움을 줄 수 있다.

세 번째 윤리적 차원의 준비란, 죽음이 눈 앞에 있다고 가정하고 행동 방향을 결정하고 선택하는 훈련을 말한다. 구석에 쳐 박혀 무서워 벌벌 떨라는 말이 아니다. 이 훈련을 하면 삶을 더 즐길 수 있고 더 강렬하게 살 수 있다. 이 훈련은 행복을 가져다준다. 죽으면 모든 재산과 가족은 물론 그대의 몸 마져도 잃는다. 그렇다면 지금 당장, 그대가 사로잡혀 있는 그런 것들을 조금이라도 놓아 버리는 훈련을 한다면 도움이 되지 않겠는가?

윤리적 차원의 준비는 관대함, 동정심, 인내를 키우는 수행으로 이루어진다. 이 세 가지 수행은 모두 죽음에 대한 중요한 준비가 된다. 그러나 <티벳 死者의 書>에는 이에 대한 직접적인 언급이 없다. 불교 사회에서는 이런 수행을 너무나 당연한 일로 여기고 있기 때문이다. 이런 덕성은 서구 사회의 종교에서도 가르친다. 종교인이 아니라도 이런 윤리적 덕성이 절대자와의 만남에 대한 준비가 될 뿐만 아니라 삶의 질을 높여 준다는 사실을 상식적으로 판단할 수 있으리라.

주는 것을 통해 관대함을 키우는 수행을 해야 한다. 그대에게 별로 관심도 없는 것

이 아니라, 그대가 좋아하는 것을 주어야 한다. 얼마나 비싼 것을 주었느냐 가 중요한 게 아니다. 주는 행위를 통해 그대가 극복하는 것은 정신적인 집착이다. 따라서 문제는 양이 아니라 질이다. 순간적인 감정에 휘말려 알거지가 될 필요는 없다. 그렇게 하면 얼마 지나지 않아 후회하게 된다. 물건이 아니라 집착하는 마음을 버려야 한다. 작은 것을 주더라도 정신을 똑바로 차리고, 그대가 좋아하는 것을 놓아 버릴 때 일어나는 정신의 변화 과정을 관찰해야 한다.

대인 관계를 부드럽고 원만하게 함으로써 동정심을 키우는 수행을 해야 한다. 그대는 언제라도 죽어 이 자리에 없을 수 있다는 점을 늘 기억하는 것이 좋다. 그대와 관계를 맺고 있는 사람들의 행복에 늘 관심을 기울여라. 그들로부터 무엇을 취하는 데 관심을 두어서는 안된다. 질투심이 일어나면 면밀히 관찰해 보라. 어떤 정당한 이유도 없이 질투심이 일어난다는 것을 알게 될 것이다. 언제나 그렇다. 질투심이 그대의 마음을 얼마나 속박하고 있으며, 또 상대방을 얼마나 불편하게 하는지 알아야 한다. 그대와 관계를 맺고 있는 사람들의 행복에 그대 행동의 초점을 맞추라. 육체 차원을 즐거움이 아니라 그들의 진정한 행복에 관심을 두라. 자신 보다 이웃을 먼저 생각하라. 모든 관계는 일시적이다. 그러므로 관계를 맺고 있을 때 최선을 다하도록 하라.

몸에 대해 편안한 마음을 가짐으로써 인내심을 키우는 수행을 해야 한다. 몸에 대해 지나치게 염려하지 마라. 꼭 필요하지도 않는 것을 위해 시간과 돈을 낭비하지 마라. 그렇게 하면 몸이 혹사당한다. 다른 사람 눈에 어떻게 보일까를 염려하지 않을 때의 그대 모습이 가장 아름답고 당당하다는 사실을 기억하라. 거울을 보라. 그리고 언젠가는 죽을 수밖에 없다는 사실을 기억하라. 그대의 얼굴이 창백해지고, 입술이 오그라들며, 피부는 탄력을 잃고 부패하게 될 것이라는 생각을 하라. 그러나 이런 병적인 상태에 오래 머물러 있지는 마라. 숨을 크게 들이마시고 지금 이렇게 살아 있음을 느끼도록 하라. 그대의 결점에 너무 신경 쓰지 마라. 몸을 돌보되 강박 관념을 갖고 사로잡히지는 마라. 예민하게 깨어 있으되 광기로 들뜨지는 마라. 그리고 어려움을 견디는 인내심을 키우라. 사고를 당하면 어쩌나, 누군가가 해꼬지를 하면 어쩌나 하는 생각을 하지 마라. 모기가 문다고 화 내지 마라. 모기는 자신의 본성에 따라 그렇게 하는 것이다. 위험으로부터 그대를 보호하라. 그러나 그 일에 몰두하여 넋을 잃지 않도록 하라. 고통과 난관을 인내심과 포용력을 키우는 기회로 삼아라. 그리하여 점점 더 큰 어려움에도 맞설 수 있는 힘을 기르라. 한꺼번에 하려고 하지 마라. 자기 학대는 자아에 대한 더 큰 집착을 낳는다. 그런 방법을 실패할 수밖에 없다.

넷째로, 그대는 죽음에 대비하여 명상 차원에서 준비를 할 수 있다. 명상을 위해 좋은 스승을 찾는 것은 좋은 일이다. 그러나 어떤 새로운 명상 그룹에 가입하거나, 종교를 바꾸거나, 일상적인 삶의 패턴을 포기할 필요는 없다. 수행을 위해 극단적인 방법을 동원하는 시도는 생명력이 길지 못할 뿐만 아니라, 소기의 목적도 달성하기 어렵다. 이 책 이전에 번역된 <티벳 死者의 書>에는 명상 차원의 준비에 대한 안내가 없다. 죽음의 과정이 시작되는 순간과 그 이후에 전개되는 중간계 과정에 사용할 수 있도록 번역되어 있다. 물론 <티벳 死者의 書> 자체에도 명상 차원의 준비에 대한 자세한 언급이

없다. 티벳 사람 대부분이 어떤 형태로든 명상 수행을 하고 있다는 것을 기정 사실로 인정하고 이야기를 전개시키고 있기 때문이다. 그러나 명상 차원의 준비는 살아 있을 동안, 명상의 가치를 인식한 순간부터 시작해야 한다.

명상의 첫 번째 단계에서는 고요하게 마음을 한 곳에 모으는 훈련을 해야 한다. 그러기 위해서는 먼저 균형 잡힌 자세로 편안하게 앉는 법을 배워야 한다. 다리를 틀고 결가부좌 자세로 바닥에 앉는 것이 좋다. 결가부좌 자세로 앉는 것은 그리 어렵지 않다. 그 자세로 앉으면 건강에도 도움이 된다. 꼭 결가부좌가 아니라도 균형 잡힌 자세로 앉아서, 5분이나 10분 정도 집중하는 훈련을 한다. 처음에는 호흡을 세며 마음을 가라앉힌다. 생각이 일어나면 일어나는 대로 일어났다가 제멋대로 흘러가도록 내버려둔다. 생각에 끌려들어 가면 안된다. 이 훈련은 편안한 상태를 즐기는 동안에 끝내야 한다. 그래야 다음에도 즐거운 마음으로 훈련을 시작할 수 있기 때문이다. 피곤해질 때까지, 지루하게 계속하는 것은 좋지 않다.

편안한 상태에 쉽게 도달할 수 있게 되면, 어떤 대상을 정해 놓고 집중하는 훈련을 시작한다. 불교인이라면 자그마한 佛像이 좋을 것이고, 기독교인이라면 그리스도의 聖像이 좋으리라. 이슬람 교인이라면 성스러운 문자를 선택할 수 있고, 이도 저도 아니라면 모나리자나 꽃이나 천체 사진 같은 것도 집중의 대상으로 삼을 수 있다. 마음이 흩어지지 않도록 하고, 정신을 대상에 집중한다. 마음 속에서 생각이 일어나거나 감정의 변화가 생겨도 신경 쓰지 말고 대상에만 집중해야 한다. 처음에는 마음이 이리저리 흩어지기 때문에 실망하겠지만, 마음을 편안하게 갖고 계속 훈련해야 한다. 마음이 다른 곳으로 갖다 싶으면 즉시 다시 대상을 향해 돌이키는 훈련을 반복해야 한다. '조금씩 조금씩'. 이것이 유일한 방법이다.

이 훈련의 목적은 마음을 객관적으로 관찰하는 능력을 키우고, 집중력을 통해 마음의 힘을 키워서 감정과 반응을 조절하는 능력을 증진시키는 데 있다. 이 훈련은 마음과 육체의 스트레스를 감소시키고 건강을 증진시켜 준다. 또 무엇을 성취하는 능력도 강화시켜 준다. 이 훈련을 하고자 한다면, 이 훈련에 대한 보다 정교한 가르침을 소개하고 있는 최근에 출판된 여러 책들을 참고가 될 것이다.

집중하여 마음을 가라앉히는 훈련은 다음 단계의 명상을 위해 도구를 마련하는 것과 같다. 마음을 가라앉히는 훈련만으로는 깊은 깨달음을 얻지 못한다. 마음을 가라앉힌 다음에는 내적으로 통찰하는 명상을 해야 한다. 내적으로 통찰하는 명상은 죽음을 대비한 결정적인 준비라고 할 수 있다. 내적으로 통찰하는 명상이란, 마음을 가라앉히고 집중하는 훈련을 통해 강화된 마음을 사용하여 실재와 환경과 자아를 보다 깊이 이해하는 것을 말한다. 이 명상은 의식이 온전히 각성된 상태에서, 자신의 마음과 육체를 어떠한 반응도 하지 않고 주시하는 훈련으로부터 시작한다. 이 수행은 집중의 대상이 자신의 마음과 육체로 바뀌었다는 것을 빼면, 객관적인 대상에 집중하는 앞 단계의 명상과 비슷하다.

이 단계에서는 마음과 육체에서 일어나고 있는 모든 것을 천천히 세밀하게 관찰한다. 어떤 식의 반응도 보여서는 안된다. 마음과 육체를 주시하는 것에 익숙해지면, 다섯

무더기〔五蘊〕와 같은 도식을 염두에 두고 그것들 하나 하나에 대해 주시하는 훈련을 한다. 그리고 그대의 진정한 자아가 어디에 있는지 찾아본다. 그대는 아마 '나'라고 하는 고정된 주관적인 존재가 없다는 것을 금방 알아차리게 될 것이다. 이 깨달음은 해탈로 인도하는 문인 '자기-없음'(無我)에 대한 통찰로 이어진다.

이 명상은 대단히 복합적이다. 이 명상에 대한 가르침 또한 엄청나게 많다. 하지만 요점은 간단하다. 즉 자신의 몸과 마음에서 일어나고 있는 전 과정에 대해 명민하게 깨어 있어야 한다는 것이다. 이 수행은 항상 깨어 있을 수 있는 능력을 키우는데 도움이 된다. 깨어 있을 수 있는 힘이 커지면, 의식이 각성된 상태로 꿈을 꿀 수도 있다. 따라서 이 수행은 의식이 각성된 상태로 중간계를 체험하기 위한 중요한 준비가 된다. 내적으로 통찰하는 명상은 생각과 감정 등을 자기 자신을 동일시하는 망상을 제거한다. '나'라고 하는 절대적인 존재는 없으며, 그것은 일시적인 구조물일 뿐임을 깨닫게 해 준다.

명상을 통해 얻은 내적인 통찰력은 죽음 순간에 극히 중요한 역할을 한다. <티벳 死者의 書>에는 무엇이 나타나도 두려워하거나 정신을 잃지 말라는 권고가 상당히 많이 나오고 있다. 이 권고는 어떤 일시적인 상황에 휘말려 그 상황과 자신을 동일시하는 습관을 버리고, 전개되는 현상을 냉철한 눈으로 주시하라는 뜻이다.

명상의 세 번째 형태는 마음을 긍정적인 방향으로 향하게 하는, 일종의 치료-명상이다. 예를 들어 사랑에 대해 명상한다고 하자. 그때 그대는 다른 존재들과의 관련성을 관조하게 된다. 이 명상에서는 다른 존재에 대한 반감을 제거하고 그들은 아름다운 존재로 보려고 애써야 한다. 대상이 어떤 존재이든, 그대에게 무슨 의미가 있든, 그들과 관계를 맺음으로써 그대에게 유익이 있든 없든, 또는 아름답든 그렇지 못하든 간에 그렇게 해야 한다. 그러면 그대의 사랑의 힘이 강화된다. 쉽게 화내는 습관을 고치고, 관용을 키우기 위해 인내에 대해 명상할 수도 있다. 집착을 떨쳐 버리기 위해 명상할 경우에는 죽음에 대해 생각하는 것이 제일 좋다. 죽음을 생각하면 소유에 대한 집착이나 이 세상 일에서 한결 자유로워질 수 있다.

명상의 네 번째 형태는 시각적인 상상이다. 이 명상에서는 바람직한 환경과 사건을 구체적으로 상상한다. 이 명상을 통해서는 죽음 이후에 직면하게 될, 전혀 새로운 상황에 쉽게 적응할 수 있는 능력을 키울 수 있다. 시각적으로 상상할 수 있는 것은 그 범위가 넓다. 평화롭고 안정된 가정을 그려 볼 수도 있고, 어떤 상황을 만나도 꿋꿋하게 헤쳐 나가는 자신의 믿음직한 모습을 그려 볼 수도 있다. 意識下意識 속에 쌓여 있는 좌절감을 극복하고, 금강석과 같이 흔들리지 않는 자아를 성취하는 모습을 상상해 보는 것도 좋고, 신비스러운 만다라와 같이 완전한 환경이나 아름다운 붓다의 땅에 있는 자신의 모습을 시각적으로 그려보는 것도 좋다.

명상의 마지막 형태는 일상적인 삶 속에서의 명상이다. 이 명상에서는 일상 생활의 모든 행위가 영적인 방향을 향하게 한다. 본래 상태의 해탈을 조망하면서, 시간과 노력을 헛되이 낭비하지 않고 영적인 성숙을 위해 사용한다. 그러면 아주 평범한 일일지라도 명상 수행을 위한 기회로 삼을 수가 있다.

오! 이제 꿈 중간계의 여명이 밝아 오고 있구나.
시체처럼 우둔하게 망상 속에서 헤매는 잠을 떠나,
온전히 깨어 있는 상태로,
실체를 체험하는 흔들리지 않는 경지로 들어가리라.
꿈 속에서도 정신을 차려,
의식이 깨어 있는 상태로 꿈을 꾸리라.
짐승처럼 정신을 잃고 잠에 빠지지 않고,
잠 속에서도 깨달음을 얻는 수행을 소중히 여기리라.
(여섯 중음계에 관한 기도〔眞言〕,　　쪽)

이쯤 되면 잠자는 것도 수행으로 연결된다. 잠드는 과정을 죽음 이후의 해체 과정에 대한 연습으로 삼을 수 있다. 일상적인 차원의 의식이 8단계의 해체 과정을 거쳐 깊은 잠 차원의 투명한 빛 속으로 빠져 들어가는 것을 상상하면 된다. 나아가 꿈꾸는 상태를 중간계 경험에 대비한 준비로 변화시킬 수도 있다. 그러기 위해서는 꿈꾸는 동안 꿈을 꾸고 있다고 의식할 수 있어야 한다. 이런 것은 한꺼번에 이루어지지는 않는다. 하지만 한 걸음 한 걸음, 쉬지 않고 수행을 지속해 나간다면 그리 어려운 일도 아니다. 꿈을 꾸면서 꿈을 꾸고 있다는 명확한 자각을 갖는 것은 대단히 중요하다. 그렇게 할 수 있으면, 죽음 이후의 중간계를 의식이 깨어 있는 상태로 즉 자기가 지금 어떤 상황에 놓여 있는가를 아는 상태에서 통과할 수 있는 가능성이 크다.

일상 생활 중에 행할 수 있는 명상의 또 다른 형태로 만트라를 반복하는 아주 단순한 방법이 있다. '옴 마니 파드메 훔'(OM MANI PADME HUM)은 자비를 비는 만트라로써, '옴 - 연꽃 속의 보석이여! - 훔'이라는 뜻이다. 티벳 사람들에게는 이 만트라가 만사 형통을 기원하는 뜻으로 통용된다. 그들은 우주 속에 충만하게 깃들어 있는 붓다〔아발로키테스바라〕의 사랑과 자비의 힘으로 모든 어려움에서 벗어나길 바라는 마음에서 이 만트라를 외운다. 자기뿐만 아니라 다른 존재를 돕기 위해서도 이 만트라를 외운다. 따라서 이 만트라의 울림 속에는 긍정적인 가능성에 대한 기대가 담겨 있다. 티벳 사람들에게는 마음 속으로 또는 낮은 목소리로 '옴 마니 파드메 훔'을 외우는 것이 습관화되어 있다. 그들은 이 만트라를 외울 때, 만트라와 아발로키테스바라(觀世音菩薩)의 긍정적인 에너지를 피부로 느끼는 법을 배웠다.

티벳 사람들은 명상 중에도 '옴 마니 파드메 훔'을 반복해서 외운다. 만트라를 반복하면 일상적인 의식 작용이 정지하고 의식의 지평이 만트라의 흐름과 하나가 된다. 이 만트라를 심장 차크라를 상징하는 바퀴에 새겨진, 보석으로 장식된 여섯 문자와 연결하여 시각적으로 상상하는 수행자도 있다. 그들은 입으로 '옴 마니 파드메 훔'을 반복하면서, 보석으로 장식된 여섯 문자에서 다섯 지혜를 상징하는 무지개 빛이 비쳐 나와 온 우주 만물에 은총을 베푸는 모습을 시각적으로 상상한다. 가슴에서 발산하는 다채로운 빛깔의 사랑 에너지의 흐름과 만트라의 흐름이 하나 될 때까지 그렇게 한다.

다른 만트라도 같은 방법으로 얼마든지 사용할 수 있다. 자신의 종교가 유대교나

기독교 또는 이슬람교라면, 자기에게 맞는 짤막한 기도문을 만들어 만트라로 사용하면 된다. 만트라의 목적은 마음 속에 긍정적인 흐름을 만들어 내는 데 있다. 만트라를 반복하는 훈련은 특히 죽음이라는 위기 상황에서 그 가치가 빛난다. 이 수행을 하면 모든 것을 저절로 흘러가도록 내버려두는 힘이 생기며, 간섭하지 않는 힘이 있으면 죽음에 임박해서 또는 중간계로 옮겨가는 중에 당황하지 않고 초연할 수 있기 때문이다.

의식적으로, 일상 생활 자체를 영적인 수행으로 생각하는 훈련도 중요한 명상 수행이다. 설거지할 때는 그릇 씻는 행위를 마음의 탐착을 씻어 내는 영적인 수행과 연결시켜, 설거지 자체가 기도가 되게 한다. 집을 지을 때는 마음 속에 천국을 건설하는 일과 연결시킨다. 지하철에서 마주친 낯모르는 사람을 볼 때는 붓다의 눈으로 붓다의 심정을 가지고 바라본다. 문을 열 때는 깨달음의 문을 연다는 심정을 갖는다.

죽음에 대비한 다섯 번째 준비는 지적인 차원의 준비다. 몇몇 사람들이 잘못 생각하고 있는 것처럼 불교는 결코 반(反)-지성적인 종교가 아니다. 지성은 자유에 이르기 위해 필요한 도구다. 지혜가 없이는 깨달음과 자유를 얻을 수 없는데, 지혜는 지성에서 나온다. 지혜가 빠진 명상, 사랑, 윤리적 실천만으로는 깨달음에 이르지 못한다. 오랜 세월 배워야 한다. 배움은 학교에 몇 년 다니는 것으로 끝나지 않는다. 학교에서는 어떻게 공부해야 하는 지를 가르칠 뿐이다. 그러므로 학교에서의 공부는 시작에 지나지 않는다. 삶, 자유, 자아 그리고 우주의 본성을 배울 수 있는 수많은 경전들이 있다. 특히 깨달은 자의 자비와 사랑, 비어-있음(空), 자아-없음(無我), 상호 연관성 등에 대한 가르침은 주목해서 배울 필요가 있다.

경전을 읽는 것은 세 번째 형태의 명상인 치료-명상과 직결된다. 경전을 통해 붓다의 순수한 땅〔淨土〕에 대한 이야기, 붓다와 그 제자들의 깨달음에 관한 이야기 등을 읽으면 의식 속에 그 영향이 새겨지기 때문이다. 그대가 만약 다른 종교나 철학에 관심을 갖고 있다면, 그 쪽 방면의 책을 규칙적으로 읽는 것이 좋다. 특히 죽음이나 죽음 이후의 삶에 대한 이야기들에 관심을 기울이고, 이 세상과는 다른 영역에 대한 이야기에도 관심을 두라. 윤리적, 종교적, 지적 성숙을 도모하는 가르침에 주목하면서 관심 있는 분야의 책을 읽어라. 종교와 철학에 관심이 없는 사람이라면 비판적이고 개방적인 자세로 집필된 과학 서적이나, 현대 심리학이 제시하는 자아 성장에 관한 이야기들을 읽는 것이 지적인 성숙에 도움이 될 것이다.

3. 죽음에 대한 특별한 준비

오! 이제 명상 중간계의 여명이 밝아 오고 있구나.
이리 저리 흩어지는 산만함을 버리고,
마음을 풀어놓지도 않고 통제하지도 않는
궁극적으로 자유로운 상태에 초점을 맞추리라.
그리하여 창조 단계와 완성 단계를 확고하게 성취하리라.
이제 잡다한 생각과 행위를 포기하고,
한 점에 집중하는 명상 상태에 들리라.

그릇된 길로 인도하는 탐착의 힘에 굴복하지 않으리라.
(여섯 중음계에 관한 기도〔眞言〕,   쪽)

죽음과 삶의 영적인 목표에 관해 새로운 시각을 가짐에 따라 마음이 움직이는 사람이 있을 수 있다. 그들은 앞에서 설명한 가정이나 직장을 비롯한 현실 생활에 초점을 맞춘 일반적인 준비에 만족하지 못하고 삶 전체를 바꾸기를 원한다. 그들은 이 땅에서의 삶 역시 중간계 과정이라고 여기고, 삶 전체를 바쳐 긍정적인 방향으로 진화를 가속시키는 기회로 삼고자 한다. 불교 사회에서는 출가 수행자들인 비구와 비구니가 그들이다. 그들은 깨달음을 추구하는 일에 인생 전체를 바친 사람들이다. 가족과 친구를 버리고 집을 나왔으며, 음식과 의복도 최소한의 것으로 만족한다. 돈과 명예와 권력에도 관심이 없다. 쉽게 말해 깨달음을 위해 이 세상 즐거움을 포기한 것이다. 그러나 현대 서구 사회에는 그런 출가 수행자들을 받아들일 만한 시설이나 지원이 부족하다. 그래서 인생 전체를 바쳐 깨달음을 추구하려는 사람은 그렇게 할 수 있는 환경을 개인적으로 조성해야만 하는 안타까움이 있다.

티벳에는 수행을 4단계로 구분하는 전통이 있다. 1단계는 준비 단계로서, 깨달음에 대한 외적인 가르침을 받는다. 2단계에서는 스승과 깊은 관계를 맺고, 개인적으로 비밀스러운 수행법을 전수 받는다. 3단계는 창조 단계로서, 창조적인 이미지를 시각화하는 능력을 키운다. 마지막 4단계는 완성 단계인데, 이 단계에서부터 실제적인 변형이 시작된다. 4단계에 이른 요가 수행자들은 죽음 과정을 미리 체험하는 수행을 한다.

<명상을 통한 해탈> 문헌에는 1단계와 2단계 수행에 대해서는 암시만 되어 있을 뿐 자세한 언급이 없다. 티벳 사람들이 그 두 단계에 대해서는 잘 알고 있음을 인정하고 이야기를 전개시켰기 때문이다. 정교한 만다라를 시각적으로 상상하는 훈련은 3단계 수행에 속한다. <명상을 통한 해탈>에 포함되어 있는 <본능의 해탈을 위한 다르마 수행>은 3단계(창조 단계) 수행에 대한 가르침이다(본서 7장에 완역해서 실었다. 지금까지는 이 문헌이 외국어로 번역된 일이 없다). <명상을 통한 해탈> 문헌에는 4단계(완성 단계) 수행에 관한 자세한 언급도 없다. <지적인 이해력을 통해, 있는 그대로를 봄으로써 그 자리에서 해탈에 이르는 길>에 포함된 중간계 과정에 대한 가르침 속에 간간이 삽입되어 있을 뿐이다(쪽을 보라).

<명상을 통한 해탈> 문헌의 사정은 이렇지만, 티벳의 다른 밀교 전통 속에는 4가지 수행 단계에 대한 방대한 가르침이 존재한다. 그 중에서 붓다의 비밀스러운 가르침에서 직접 유래되었다는 요가 탄트라 전통에 속하는 가르침이 제일 중요하다. 요가 탄트라는 죽음을 초월하는 법을 가르친다. 이 수행법은 파드마 삼바바 같은 고대 인도의 수행자들이 발전시켰고, 그들이 티벳에 전해 주었다. 그들 탄트라 수행자들은 붓다의 경지에 도달했지만 뭇 중생을 해탈로 인도하기 위해 계속 인간의 몸 속에 머물러 있던 성자들이었다. 이 책에서는 각 단계에 대해 세세하게 설명하지 않겠다. 단 중간계 여행을 위해 준비 가능한 항목들을 개괄적으로 소개함으로써, 전체적인 얼거리를 잡도록 돕고자 한다.

1) 준비 단계〔예비 수행〕

이 과정은 내적 차원의 요가 탄트라 수행에 들어가기 위한 준비 단계로써, 불교의 외적인 규율을 철저히 지키는 것을 내용으로 한다. 대부분의 티벳 불교는 준비 단계에서, 4종류의 예비 수행을 10만 번씩 도합 '40만번' 행할 것을 요구한다. 예비 수행에는 의례에 따라 행하는 부복〔五體投地〕, 정화 기능이 있는 100음절로 된 바즈라사트바 만트라의 반복(바즈라사트바는 남성 형상으로 나타난 자애로운 붓다의 원형으로 탄트라를 전수할 때 이 모습으로 나타났다고 한다), 우주를 구성하는 존재 요소인 오대〔地, 水, 火, 風, 空〕를 상징하는 제물을 바치며 깨달은 존재들께 경배하는 제사, 3가지 보물〔붓다, 진리, 공동체〕에 대한 명상 등이 포함된다. 일반적으로 이런 예비 수행은 자신에게 맞는 특별한 수행법을 전수 받기 전에 행한다. 겔룩파의 경우에는 9종류의 예비 수행을 10만 번씩 행해야 한다는 규율이 있다. 그 안에는 은거, 부복, 정화수 바치기, 만다라 그리기, 진흙 불상 만들기, 바즈라사트바 만트라 반복하기, 서원 만트라 반복하기, 불을 바치는 제사, 3가지 보물에 대한 명상 등이 포함되어 있다.

준비 단계에서 지켜야 하는 여러 가지 규범이 있지만, 그 중에서 가장 중요한 것은 개인적인 깨달음을 추구하는〔小乘〕 수행자의 자세와 중생을 구하겠다는〔大乘〕 자비심을 굳건히 하는 일이다. 티벳에서는 내적인 수행을 위한 준비 단계를 크게 3과정으로 분류해서 가르친다. 제 1과정은 세속의 포기, 제 2과정은 사랑과 자비의 정신 함양, 제 3과정은 '자기-없음'을 깨닫는 지혜 획득이다. 제 1과정은 개인적인 깨달음을 추구하는 소승 불교에서 강조하는 내용이고, 제 2과정은 보편적인 깨달음을 추구하는 대승불교에서 강조하는 내용이다. 제 3과정은 소승과 대승을 막론하고, 자유에 이르기 위해서는 누구나 통과해야 하는 문이며 열쇠다.

제 1과정의 포기는 자신의 존재 상황을 있는 그대로 직시하면 저절로 성취된다. 죽을 수밖에 없는 운명, 원인과 결과의 법칙에 따라 냉혹하게 반복되는 윤회, 무지에서 비롯되는 괴로움을 직시하면서 인생 전체를 무한한 진화 가능성 측면에서 바라보는 명상은 포기하는 힘을 키워 준다. 자신의 존재 상황을 있는 그대로 보는 훈련이 되면, 감정과 혼란에 휩쓸리는 습관의 노예 상태에서 벗어날 수 있다. 체계적인 포기 수행을 시작한 사람은 몸과 마음 전체를 뜻대로 통제할 수 있게 되기를 열망하게 된다. 그리하여 평안한 마음으로 죽음을 맞고, 위험한 중간계 여행을 안전하게 마칠 수 있기를 바란다. 이 수행이 어느 정도 경지에 오르면 '가지고 갈 수 없는 것'을 위해 시간을 낭비하는 것이 얼마나 우스꽝스러운 일인지를 알고 추구하는 것의 방향을 바꾼다. 추구하는 것의 방향이 바뀌면, 그 동안 짓눌려 오던 허접 쓰레기 같은 것들로부터 해방되어 마음이 편안해진다.

제 2과정에서 추구하는 사랑과 자비의 정신이란, 삶이 이기적인 상태에서 다른 사람의 행복을 염원하는 방향으로 전환할 때 발산되는 활기찬 기운을 말한다. 깨달음을 얻어 중생을 해탈의 길로 인도하겠다고 결심하고, 그 길을 가는 사람에게서 발산되는

생명력 넘치는 분위기가 곧 사랑이요 자비다. 사랑과 자비를 베풀기 위해서는 자신이 먼저 편안하고 행복한 존재가 되어야 한다. 포기를 통해 참 자유와 평안한 쉼을 경험한 사람만이 이 과정에 들어갈 수 있다.

이 과정의 시작 단계에서는 모든 중생들과 자신의 연관성에 대해 명상한다. 모든 중생을 차별 없이 대하고, 그들에 대한 친밀감을 키운다. 어머니가 젖먹이를 껴안는 심정으로 그들을 껴안고 애정을 듬뿍 쏟는다. 그들과 시작도 끝도 없는 관계를 맺고 있으며, 진화의 길을 함께 가고 있다는 생각을 늘 가지고 있어야 한다. 모든 중생이 피붙이처럼 느껴질 때까지 그렇게 해야 한다. 그러면 그들이 수없는 생을 반복하면서 경험하는 괴로움을 그냥 보아 넘길 수 없게 된다. 그대는 이미 포기를 통해 자유로움을 얻었다. 그들은 고통의 굴레를 뒤집어쓰고 신음하고 있다. 그러니 어찌 그대로 앉아 있을 수 있겠는가. 이때 발산되는 기운이 곧 사랑이요 자비다.

사랑과 자비의 힘을 키우는 명상은, 모든 중생을 자유의 길로 인도하겠다는 영웅적인 맹세로 끝맺는다. 중생을 구원하겠다는 열망이 확고한 결단으로 바뀌면, 깨달음에서 비롯되는 우주적인 사랑과 자비의 힘이 분출한다. 그리하여 그대는 메시아적인 영웅 즉 보디사트바〔菩薩〕가 된다. 깨달음, 사랑, 자비는 오직 방향 설정과 결단에 달려 있다.

제 3과정에서 추구하는 지혜는 자유를 실제로 누리기 위해 꼭 필요한 요소다. 지혜는 주관과 객관의 '비어-있음'에 대한 체계적인 명상을 통해 계발할 수 있다. 이 과정은 주관의 '비어-있음'에 대한 명상으로부터 시작한다. 우리는 습관적으로 '나'라고 하는 어떤 고정 불변의 실체가 있다고 생각한다. 이것이 흔히 말하는 에고다. 에고의 뿌리가 얼마나 깊은지 탐구해 보라. 에고에서 충동과 생각과 행위가 나온다. 그대는 그런 것들을 의심도 하지 않고 '나의 것'으로 받아들인다. 당연한 일로 여긴다. 에고의 뿌리는 이렇게 깊다.

그러나 깊게 파고 들어가 근원을 찾아 보라. '나'라고 생각하는 그대가 진정으로 누구이며 또 무엇인지 탐구해 보라. 자아 탐구를 체계적으로 해 나갈 수 있는 여러 가지 수행법이 이미 개발되어 있다. 그런 수행법의 도움을 받아 그대를 구성하고 있는 내적인 요소들을 분석해 보라. 몸과 마음과 감각을 낱낱이 조사해 보라. 감정과 사고의 메커니즘을 분석해 보라. 복합적인 구조로 되어 있는 의식 그 자체를 조사해 보라. 이 일을 위해서는 먼저 집중력을 길러야 한다. 우리 보다 앞서서 자아 탐구의 길을 간 수많은 선배들이 있다. 우리는 그들이 남겨 놓은 단서와 방법의 도움을 받을 수 있다. 자아를 탐구하기 위해 철학자가 될 필요는 없다. '나'는 누구인가를 알고자 하는 강렬한 염원만 있으면 된다.

깊이 파고들어 가면 갈수록, '나'라고 하는 실체를 발견할 수 없다는 것을 점점 더 확실히 알게 된다. 일반적으로 생각하는 '나'라는 존재가 없다는 것을 깨닫는다. '나'라는 존재가 전혀 존재하지 않는 것 같은 느낌이 든다. 그러나 그런 느낌조차도 그대의 실체가 아니다. 우리는 본능적으로, 존재한다는 생각이나 존재하지 않는 다는 느낌을 '나'라고 하는 에고의 생각이나 느낌이라고 판단한다. 이런 오류를 피하려면 지혜에 대

한 가르침의 도움을 받아야 한다. 그래야만 본능적인 그릇된 자기 동일시 철저하게 규명할 수 있다.

이 과정에 들어 선 수행자는 뭐가 뭔지 모르는 막연한 상태에서 한 동안 지낼 수밖에 없다. 그러는 동안 절대에 대한 느낌은 점차 침식하고 상대적인 연관성에 대한 감각이 살아난다. '나'라고 하는 것은 일시적인 구조물에 지나지 않으며, 따라서 객관적으로도 '비어-있는' 존재라는 것을 깨닫는다. 더불어 다른 사람이나 외적인 대상 역시 객관적인 실체가 없는, 상대적인 존재일 뿐이라는 깨달음이 온다.

관계의 그물은 절대적인 실체가 아니다. 상대적이다. 따라서 유동적이며, 창조적으로 진화할 가능성이 활짝 열려 있다. 모든 것이 상호 연관 속에서 조립된 일시적인 구조물이라면, 좀 더 아름다운 모습으로 변하도록 애써야 한다. 상대성에 대한 깨달음은 수행자를 이런 결단의 자리로 인도한다. 모든 것이 변화될 가능성을 품고 있다. 고정된 실체가 아니고 변형 가능성을 갖고 있다면, 부정적인 환경으로 퇴화할 가능성도 있다. 그러나 구더기 무서워 장 못 담그랴. 모든 중생이 깨달음을 얻어 기쁨이 넘치는 세상으로 변할 수 있다는 무한한 가능성을 생각하는 사람에게는 그런 부정적인 가능성이 끼여들 자리가 없다.

이 과정의 명상은 깨달음이 현실 생활에 적용될 수 있을 때까지 밀고 나가야 한다. 이 단계는 중간계를 건너가는 특별한 탄트라 기법을 익히기 위해 준비하는 과정이다. 여기서는 자성(自性)을 갖고 있는 절대적인 실체는 없으며, 모든 것이 상대적일 뿐임을 추론을 통해 인식한다. 다음에는 '비어-있다'는 말과 '상대적'이라는 말이 같은 뜻임을 알게 되고, 그러면 이 세계를 초월한 어떤 절대적인 공(空)을 찾지 않게 된다. 상대적인 세상을 무가치한 것으로 얕잡아 보는 태도도 사라진다.

그대는 이런 깨달음을 일상 생활에 이중적으로 통합시켜야 한다. 첫째, 그대의 모든 주관적인 경험이 자성이나 실체가 없는 상대적인 것임을 한 순간도 잊지 않고, 항상 그렇게 생각하고 느끼는 확실한 경지로 들어가야 한다. 둘째, 그대가 경험하는 객관적인 대상 역시 상대적으로 존재한다는 점을 늘 인식하고 있어야 한다. 이런 두 가지 인식이 확고해진 다음에는 점점 깊게 내면화시키는 작업이 필요하다. '나'라고 하는 에고를 습관적으로 부각시키는 본능적인 무지를 '비어-있음'에 대한 인식으로 완전히 뒤집어 씌워야 한다. 에고와의 동일시를 제압하면 하는 만큼 더 자유로워진다.

명상은 실제로 '비어-있다'는 인식과 깨달음을 얻은 다음에 꼭 필요하다. 에고 의식의 뿌리가 얼마나 깊은지 알게 되면, 깨달음을 심화시키고 자유를 확장하는 더 높은 차원의 수행법을 익히고자 하는 열망이 생긴다. 여러 생을 기다릴 수는 없다. 이 생에서 끝내고야 말겠다. 이런 열정이 솟아오르면, 자연히 요가 탄트라에 입문하는 길을 찾게 된다. 그리하여 이승에서의 삶을 유동적인 중간계의 삶으로 여기고, 새로운 모습으로 변형된 자신과 환경을 시각적으로 상상하는 창조 단계 수행에 들어간다. 또 내면 세계를 여행하는, 숙련된 정신세계 비행사가 되는 법을 배우는 완성 단계 수행에 들어간다.

요가 탄트라 수행자들은 변하지 않는 지혜를 추구한다. 이 지혜는 얼마 지나지 않

아 무용지물이 되어 버리는 일종의 선동적인 가르침이 아니다. '비어-있음'은 외적인 수행 단계에서 보나 내적인 수행 단계에서 보나 똑 같이 '비어-있음'이다. 다만 접근하는 방식이 다르다. 내적 단계의 수행에서는 깨달음에 가속이 붙는다. 수행법도 정교하게 다듬어져 있다. 내적 단계의 수행자는 의식적으로 수없이 여러 번 죽고 다시 태어난다. 이런 수행을 통해 진화 과정이 압축된다. 그래서 한 생, 아니면 단 몇 생으로 완전한 해탈에 도달하고자 한다. 한 생에 여러 생을 압축하는 것, 한 번의 죽음에 여러 번의 죽음을 압축하는 것, 한 번의 중간계에 여러 번의 중간계 체험을 압축하는 것, 이것이 비밀스러운 탄트라 수행의 기본이다.

2) 입문과 전수

준비 단계의 3과정에 대한 것은 혼자 책을 통해 배우고 수행할 수 있다. 하지만 때에 따라 그대에게 적절한 방법을 지도해 주는 영적인 스승이 있다면 더욱 효과적이다. 이미 체험한 스승에게 배운다면 '자기-없음'에 대한 깨달음에 훨씬 쉽게 도달할 수 있다. 높은 경지를 추구하는 수행자들에게는 이미 스승이 있을 수도 있다. 그럼에도 불구하고 탄트라에 입문하기 위해서는 특별한 스승을 찾을 필요가 있다. 스승이 없이는 탄트라 수행이 불가능하다. 변형을 위한 요가 탄트라 수행에서는 영적인 스승과 개인적인 관계를 맺는 것이 필수적으로 요구된다.

스승을 선택하는 문제는 여러 문헌에 언급되어 있다. 이것은 간단한 문제다 아니다. 그대는 스승에 대해 좋은 감정을 갖고 있을 것이다. 아마 직감으로 그렇게 느낄 것이다. 그럼에도 불구하고 그의 살아가는 모습을 유심히 관찰해 보아야 한다. 그의 가르침, 다른 제자들의 질과 성격 등을 엄밀히 관찰하고 검토해야 한다. 어디에선가 결점이 발견될 수 있다. 그러나 그것이 그대의 지나치게 비판적인 시각에서 비롯된 것일 수도 있다. 이럴 땐 상식적인 판단 기준을 사용하는 것이 좋다.

어떤 사람의 가르침이 애매 모호하고, 스스로 모순을 일으키거나 전통적인 가르침과 다르다면 그런 사람을 스승으로 선택해서는 안된다. 입으로는 가르치면서도 행동을 그렇게 하지 않는 사람, 자신의 부와 명예를 위해 제자들을 이용하는 사람, 욕망에 흔들리는 자제력이 없는 사람도 피해야 한다. 그가 어떤 지위에 있고 어떤 배경을 등에 업고 있든지, 그런 사람을 스승으로 선택하면 안된다.

믿을 만한 스승이라면 가르침이 명쾌해야 한다. 가르침이 전통적인 경전의 가르침과 대체적으로 일치하고, 그 가르침에 따라 행동하는 사람이어야 한다. 제자들을 이용하지 않고 반대로 그들이 필요와 유익에 관심을 기울이는 사람. 현재 부유하든 가난하든, 또 유명하든지 유명하지 않든지 간에 부와 명예에 도통 관심이 없는 사람. 살아가는 모습이 온건하고 절제되어 있는 사람. 이런 사람이라면 믿을 만한 스승이다. 거창한 이름도 없고 혈통도 변변치 못하다 할지라도, 또 특별한 맛이 없고 그저 그런 것 같을지라도 이런 스승이 믿을 만한 스승이다.

일단 그대가 스승을 선택하고 나면, 스승은 그대에게 준비 단계 수행을 명한다. 예

비 수행을 '40만 번' 반복해서 행하라고 하거나, 아니면 그대에게 적합할 듯이 보이는 다른 어떤 수행을 명할 것이다. 어쨌거나 스승이 그대를 제자로 받아들여 수행법을 전수해 주기로 결정하기 전에는, 요가 탄트라의 만다라에 접근할 길이 없다. 그러기에 스승과 관계를 맺는 것이 탄트라 수행의 필수적인 요소라고 하는 것이다.

요가 탄트라는 자신의 깨달은 모습과 깨달은 후에 변할 주위 환경을 시각적으로 상상하는 창조적인 명상에서 출발한다. 수행자는 깨달은 존재와 그의 주위 환경을 마음속에 그리고, 자신과 세상이 그런 모습으로 변하는 것을 구체적으로 상상한다. 이 수행의 목적은 자기가 앞으로 변할 구체적인 모델을 만드는 데 있다. 무엇을 새로 만들어 내려면 먼저 만들어 내고자 하는 것을 상상해야 한다.

상상은 이승-중간계의 삶에서 엄청난 힘을 발휘한다. 고유한 자성(自性)이나 고정불변의 실체를 가지고 있는 것은 아무 것도 없다. 모든 것이 일시적이고 상대적일 뿐이다. 주관적인 자아도 없고 객관적인 대상도 없다. 상대적인 관계에 따라 지금 이렇게 나타나고 있을 뿐이다. 상대적인 관계는 상대적이기 때문에 유동적이며, 그 유동성은 상상의 힘에 의해 변형된다. 따라서 이승-중간계의 모든 현상은 상상의 힘이 만들어 내는 것이다.

이 세상은 무지가 만들어 낸 현상이다. 무지한 존재들의 말과 행위 속에 담겨 있는 무의식적인 상상의 힘이 그에 부합하는 이런 모습을 만들어 냈다. 지혜를 통해 깨달음을 얻은 사람은 자신의 환경을 완전한 붓다의 땅으로 변형시킨다. 요가 탄트라 수행자의 목표가 바로 이것이다. 붓다의 땅 만다라를 상상함으로써 온 세상을 붓다의 땅으로 만들고, 자신의 몸과 말과 마음이 붓다의 세 몸으로 변형된 모습을 상상함으로써 실제로 그렇게 되는 것이 그들의 목표다.

상상을 통한 변형 수행은 스승에게 입문하면서 시작된다. '바즈라-스승' 즉 다이아몬드 같은 스승과 관계를 맺기 전에는 탄트라 수행을 시작할 수가 없다. 이 점 때문에 탄트라 수행이 스승의 발 아래 엎드려 그를 예배하는 일종의 '스승 숭배'로 보일 수도 있다. 그러나 진짜 스승은 제자들이 자기 주위에 넋을 잃고 둘러앉아 있는 것을 허용하지 않는다. 그럼에도 불구하고 수행자는 스승을 실제 붓다로 보아야 한다. 스승의 육체를 붓다의 나투는 몸으로 보아야 한다. 과거.현재.미래의 모든 붓다의 전형으로 보아야 한다. 스승의 말은 붓다의 깨달은 몸으로 여겨야 한다. 스승의 가르침을 다르마의 정수로 여겨야 한다. 그리고 스승의 마음을 붓다의 진리의 몸으로 보아야 한다. 스승의 마음이야말로 온 세상에 두루 깃들어 있는, 영원히 변하지 않는 붓다의 진리의 몸이라고 믿어야 한다. 수행자는 스승을 3가지 보물〔三寶: 붓다, 진리, 수행자 공동체〕이 구체화된 존재로 보아야만 한다.

수행자는 자신의 불완전한 상상과 생각을 붓다인 스승의 완전한 모습 속에 용해시킨다. 스승과 융합하는 단계를 거친 수행자는, 스승의 눈으로 자신을 보는 수행으로 넘어간다. 스승은 제자를 붓다로 본다. 스승은 그대 속에 있는 가능성이 이미 실현된 모습을 본다. 스승의 깨달음과 영적인 시각은 전수 의식을 통해 전달된다. 전수 의식은 다이아몬드 왕관을 쓰고 깨달음의 왕자로 즉위하는 일종의 도유식(塗油式)이다. 전수

받는 제자는 붓다의 장엄한 사자좌(獅子座)에 올라, 상상을 통해 앞으로 도달할 지극한 경지를 미리 맛본다.

탄트라를 수행하기 위해서는 필수적으로 입문 의식을 거쳐야 한다. 그러나 한 번의 의식으로 완전한 깨달음을 얻기는 힘들다. 실제로 만다라 궁전에 들어가서 그 구조, 장식물, 그 안에 있는 스승 붓다와 수행자들의 모습을 세세하게 시각화하기 위해서는 고도로 숙련된 수행이 필요하기 때문이다. 수행이 어느 정도 경지에 올라야만 얼굴과 팔이 여러 개인 자신의 신적인 모습을 시각적으로 상상할 수 있다. 만다라는 완전한 우주다. 일상적인 세상에는 존재하지 않는다. 초보 단계의 수행자는 상징이나 이상적인 인간상을 상상함으로써 만다라 세계를 언뜻 감지할 수 있을 뿐이다. 만다라 명상은 특별히 정해진 사원에서, 그 사원의 구조나 장식물을 상상의 매개체로 하여 진행하는 것이 보통이다.

탄트라에 입문한 수행자는 수행에 결부된 모든 맹세와 서원의 의미를 이해하고 지키도록 애써야 한다. 그를 통해 마음과 몸과 감각을 제어할 수 있는 능력을 기를 수 있다. 스승이 아무리 뛰어도 입문자는 자신이 준비한 그릇에 넘치는 것은 받을 수 없다. 그러므로 첫 번째 의식을 치른 다음, 점점 더 완전한 경지의 깨달음을 전수 받기 위해 용맹 정진해야 한다.

입문-전수 의식은 대단히 복잡하다. 요가 탄트라에서는 4단계로 구분하여 이 의식을 행한다. 1단계〔花瓶入門〕에서는 몸에 초점을 맞추고, 창조 단계에서 시각화 명상을 할 수 있는 능력을 전수한다. 2단계〔秘密入門〕에서는 말에 초점을 맞추고, 완성 단계의 출발인 변형 수행을 할 수 있는 능력을 전수한다. 3단계〔智慧入門〕에서는 마음에 초점을 맞추고, 보다 높은 수준의 완성 단계 수행을 할 수 있는 능력을 전수한다. 마지막 4단계〔大印入門〕에서는 몸과 말과 마음 전체에 초점을 맞추고, 완성 단계 최고의 경지인 통합 수준에 이르는 수행을 할 수 있는 능력을 전수한다.

<티벳 死者의 書>에는 자애로운 모습의 붓다와 보살 그리고 무서운 모습의 붓다와 보살로 가득 찬 만다라를 소개하고 있다. 그러나 만다라의 세계로 들어가기 위한, 입문 의식에 사용되는 기도문은 포함되어 있지 않다. 그 세계로 들어가기 위해서는 필히 자질을 갖춘 스승으로부터 전수를 받아야만 하기 때문에 포함시키지 않은 것이다. 전수해 주는 스승이 없으면, 그런 기도문을 이 책 저 책에서 찾아내서 달달 외워도 소용이 없기 때문이다. 그럼에도 불구하고 <명상을 통한 해탈> 문헌의 맨 처음 책인 <붓다의 세 몸인 스승에 대한 기도>에는 입문 의식에 관련된 내용이 간략하게 소개되어 있다(아래 인용에서는 입문 의식의 단계 별로 본문의 순서를 조정했다).

흠없이 완전한 연꽃 궁전에서,
스스로 나타나신 신성한 나투는 몸 스승께
한없는 경배와 기도를 드리나이다.
잘못된 생각에서 비롯되는 증오심이 사라지지 않았어도,
지금 이대로 자유롭게 해 주소서.

당신의 나투는 몸에서 흘러나오는 은총을
충만하게 누리게 하소서!
마음을 밝히는 투명한 빛을 비추어 주소서!

입문자는 이 기도에서 스승을 붓다의 나투는 몸이라고 고백한다. 이 1단계 입문식〔花甁入門〕에서 수행자는 붓다의 몸을 상징하는 종자 만트라 OM의 진동과 함께, 스승의 정수리 의식 센터에서 발산되는 백색 다이아몬드 광선의 축복을 받는다. 입문자의 정수리 의식 센터는 다이아몬드의 백색 광선으로 충만해지고, 창조 단계 수행을 할 수 있는 힘이 부여된다.

순수한 지혜의 기쁨이 충만한 빛의 궁전에서,
죽음을 모르는 깨달은 몸 스승께
한없는 경배와 기도를 드리나이다.
탐욕과 정욕이 완전히 사라지지 않았어도,
지금 이대로 자유롭게 해 주소서.
당신의 깨달은 몸에서 흘러나오는 은총을
충만하게 누리게 하소서!
해탈로 인도하는 내적인 지혜의 기쁨을 채워 주소서!

입문자는 이 기도에서 스승을 기쁨으로 충만한 붓다의 깨달은 몸이라고 고백한다. 이 2단계 입문식〔秘密入門〕에서 수행자는 붓다의 말을 상징하는 종자 만트라 AH의 진동과 함께, 스승의 목 의식 센터에서 발산되는 붉은 색 루비 광선의 축복을 받는다. 입문자의 목 의식 센터는 루비의 붉은 색 광선으로 충만해지고, 신비한 에너지 몸을 만드는 완성 단계 수행을 할 수 있는 힘이 부여된다.

우주 속에 충만한 완전한 진리의 궁전에서,
태어나지도 않고 성장하지도 않는 진리의 몸 스승께
한없는 경배와 기도를 드리나이다.
무지와 망상이 완전히 사라지지 않았어도,
지금 이대로 자유롭게 해 주소서.
당신의 진리의 몸에서 흘러 나오는 완전한 축복을
충만하게 누리게 하소서!
스스로 존재하는 근원적인 지혜를 밝혀 주소서!

입문자는 이 기도에서 스승을 붓다의 진리의 몸이라고 고백한다. 이 3단계 입문식〔智慧入門〕에서 수행자는 붓다의 마음을 상징하는 종자 만트라 HUM의 진동과 함께, 스승의 심장 의식 센터에서 발산되는 푸른색 사파이어 광선의 축복을 받는다. 입문자의

심장 의식 센터는 사파이어의 푸른 색으로 충만해지고, 투명한 직관의 빛을 체험하는 완성 단계 수행을 할 수 있는 힘이 부여된다.

내면을 관통하는 투명한 빛의 궁전에서,
만물에 고루 축복을 베푸는 세 몸이신 스승께
한없는 경배와 기도를 드리나이다.
나와 너의 분별이 완전히 사라지지 않았어도,
지금 이대로 자유롭게 해 주소서.
당신의 세 몸에서 흘러나오는 지극한 축복을
충만하게 누리게 하소서!
근원적이 지혜의 세 몸이 이루어지게 하소서!

입문자는 이 기도에서 스승을 붓다의 세 몸이 통합된 존재라고 고백한다. 이 4단계 입문식〔大印入門〕에서 수행자는 붓다의 몸과 말과 마음을 상징하는 만트라 OM AH HUM의 진동과 함께, 스승의 세 의식 센터에서 발산되는 다이아몬드, 루비, 사파이어 광선의 축복을 받는다. 입문자의 세 의식 센터는 흰 색, 붉은 색, 푸른 색으로 충만해지고, 투명한 빛과 하나가 되어 완전한 佛性을 성취하는 최고의 완성 단계〔마하무드라〕 수행을 할 수 있는 힘이 부여된다. 이 단계에서 스승은 3가지 광선으로 변하여 제자 속에 녹아든다. 그리하여 스승과 제자는 분리할 수 없는 한 몸이 된다.

의식과 잠재의식 차원에서, 자신이 이미 완전한 깨달음을 얻은 존재라고 상상하는 것이 입문-전수 의식의 요체다. 이 의식에서는 가능성을 가능성으로 보는 것이 아니라, 이미 실현된 것으로 본다. 몸, 말, 마음, 직관 전체가 깨달음으로 충만하다. 현재 상태는 완전한 깨달음과 거리가 멀 수도 있다. 그래도 완전한 깨달음을 얻은 모습을 상상하고 그 모습을 향해 수행을 진전시켜 나간다. 마음 속으로는 완전한 깨달음을 얻은 상태를 구체적으로 상상하고, 현실적으로는 수행을 통해 깨달음의 장애물을 하나 하나 제거해 나간다. 아직 깨달음을 얻기 못했다는 생각은 털 끝 만큼도 하면 안된다. 먼 훗날 깨달음을 얻게 될 것이라는 생각에 동의해서는 안된다. 실제는 그렇지 않더라도 이미 완전한 깨달음을 얻은 상태만을 머리 속에 그려야 한다.

이것이 소위 말하는 '결과를 목적지에 이르는 수레로 이용'하는 수행법이다. 외적인 준비 단계 수행에서는 계율을 지킴으로써 계율이 목표로 하고 있는 경지에 도달한다. 하지만 내적인 단계에 들어서면 목표를 이용하여 목표에 도달한다. 목표를 이용하는 수행자는 현실과 상상 사이의 간격으로 인해 심리적인 중압감과 부조화를 체험한다. 일상적인 의식 상태에서는 자기가 아직 깨닫지 못했다는 것을 안다. 그럼에도 불구하고 자신의 모습을 스승처럼 완전한 깨달음을 얻은 존재로 상상하고 믿는 수행을 해야 한다. 현실과 상상 사이의 긴장은 상상의 승리로 끝난다. 지속적으로 시각화하는 상상의 힘이 현실을 바꾸어 놓기 때문이다. 모든 것이 투명한 관계를 맺고 있는 유동적인 현상이라는 자각이 깊어지면 이 수행은 쉽게 진전된다.

<명상을 통한 해탈> 문헌의 가르침을 오해하지 않으려면, 목표를 수레로 이용하는 수행법을 올바로 이해하고 있어야 한다. 목표를 수레로 이용하는 수행을 할 때 생기는 인식상의 불협화음을 이해하지 못한 상태에서, "모든 것이 있는 그대로 완전하다. 편안한 마음으로 투명한 빛 속에서 쉬라. 그대는 이미 완전한 붓다이다!"라는 말을 들었다고 하자. 그러면 그대는 "아, 그래. 내가 붓다야."하면서 습관적으로 '나'라고 생각하는 에고와 붓다를 동일시한다. 이렇게 되면 깨달음은커녕 에고 의식만 점점 더 강화된다. 그러나 반대로 깨닫지 못한 현재 상태만을 보는 사람은, "모든 것이 있는 그대로 완전하며, 그대는 완전한 붓다"라는 파드마 삼바바의 말이 잘못 된 것이라고 판단한다. 그래서 그가 가르치는 수행에 대해 냉소적이 된다. 오해에서 비롯되는 이런 두 가지 태도는 <명상을 통한 해탈> 문헌 속에 담겨 있는, 고도로 정교하게 다듬어져 있는 탄트라 수행법과는 거리가 멀어지게 만든다.

<티벳 死者의 書>에서 그대가 이미 완전한 상태에 있다는 말을 들으면, 입문-전수 의식이 진행되는 상황에서 선언되는 말이라는 점을 기억해야 한다. 그것은 그대가 도달해야 할 목표지 현실이 아니다. 그대는 그 목표가 이미 이루어진 상황을 늘 마음 속에 품고, 현실적으로는 그 목표에 이르는 장애물을 하나 하나 제거해 나가야 한다. 도저히 안된다는 좌절감이 생기는 것은 지나치게 조급하기 때문이다. 좌절감이나 자기연민의 감정은 빨리 깨달음을 얻고자 하는 '나'라고 하는 에고에서 비롯된다. 에고라고 하는 습관의 상자에서 벗어나야 한다. 그 상자에서 벗어나는 만큼 깨달음이 더 밝아진다. 장애물이 제거될수록 변명과 의심이 사라지고, 에고에 대한 탐닉에서 벗어나 자연스럽게 있는 그대로의 자유를 누릴 수 있는 힘이 커진다. "그대가 완전히 깨달은 붓다' 라는 가르침의 참 뜻을 이해하지 못하고, 에고를 강화시키거나 반대로 좌절감이나 의심의 수렁에 빠진다면 아예 듣지 못한 것만도 못하다. 조금도 나아지지 않은 환경에서, 괴로운 몸을 이끌고 귀한 인생을 허비할 것이 뻔하기 때문이다.

3) 창조 단계〔生起行〕

<명상을 통한 해탈> 시스템에서 창조 단계 수행과 비슷한 내용은, 이 책 7장에 완역해서 실은 <본능의 해탈을 위한 다르마 수행>에 나온다. 이 수행의 기본 목적은, 깨달은 상태를 상상함으로써 일상적인 의식을 깨달음에 대한 비전으로 가득 찬 의식으로 변형시키는 데 있다. 주객을 막론하여, 일상적인 세계의 모든 것이 지혜로 충만한 모습으로 변형된 모습을 상상한다. 죽음 중간계의 자기는 붓다의 진리의 몸〔法身〕으로, 저승 중간계의 자기는 붓다의 깨달은 몸〔報身〕으로, 그리고 이승 중간계의 자기는 붓다의 나투는 몸〔化身〕으로 변형된 모습을 상상한다. 존재를 구성하고 있는 다섯 무더기〔五蘊〕가 다섯 붓다로 변하고, 5가지 독이 5가지 지혜로 바뀐 모습을 시각적으로 상상한다. 미묘하게 잠복해 있는 본능적인 요소들이 모두 붓다의 신성한 성품으로 바뀐 모습을 상상한다. 눈에 보이는 모든 형상이 보석으로 장식된 만다라 궁전을 구성하고 있는 요소로 바뀐 모습을 상상한다.

이 설명은 <명상을 통한 해탈> 시스템에 따른 것이지만, 상상하는 내용이 이와는 다른 수행 체계도 많다. 꼭 이것을 저것으로 또는 저것을 이것으로 바꾸어야 한다는 법은 없다. 불순한 것을 순수한 것으로 변형시킨다는 대원칙만 같으면 된다.

존재를 구성하는 다섯 무더기를 원형적인 다섯 붓다로 바꾼다. 몸(色)은 아크소비야(不動佛)로, 느낌(受)은 라트나삼바바(寶生佛)로, 지각(想)은 아미타바(阿彌陀佛), 의지와 충동(行)은 아모가싯디(不空成就佛)로, 의식 활동(識)은 바이로차나(大日如來)로 변형시킨다. 5가지 독(五毒)은 5가지 지혜로 바꾼다. 분노와 증오는 거울 같은 지혜(大圓鏡智)로, 탐욕과 정욕은 분석하는 지혜(妙觀察智)로, 시기심과 질투는 성취하는 지혜(成所作智)로, 아집과 자만심은 평등하게 보는 지혜(平等性智)로, 무지와 망상은 궁극적인 지혜(法界體性智)로 변형시킨다. 이런 식으로 지극히 일상적인 것, 부정적인 감정이나 생각 등을 붓다와 지혜의 에너지로 바꾼다. 각 붓다와 지혜를 상징하는 보석과 색깔 등을 구체적으로 상상하며, 지금 그런 모습으로 변한 자신의 상태를 시각적으로 그린다. 그래서 실제로 깨달은 붓다가 되었다는 생각이 의식을 지배하도록 한다. 온 세상을 붓다의 눈으로 본다. 온 세상이 기쁨으로 충만하고, 자신에게서는 지혜의 빛이 발산되고 있음을 구체적으로 상상한다.

<도표 10. 다섯 붓다, 무더기, 독, 색깔, 지혜의 상응>

무더기	독	붓다	색깔	지혜
몸(色)	분노	아크소비야	다이아몬드	거울 지혜
느낌(受)	자만심	라트나삼바바	황금	평등 지혜
지각(想)	정욕	아미타바	루비	분석 지혜
의지(行)	시기심	아모가싯디	에머랄드	성취 지혜
의식(識)	망상	바이로차나	사파이어	궁극 지혜

그대가 느끼는 혼란스러운 느낌은 바이로차나이다. 그대가 느끼는 분노는 아크소비야이다. 그대의 몸과 외부 세계의 대상은 아크소비야이다. 그대의 감각은 라트나삼바바이다. 그대의 인식과 지각은 아미타바이다. 그대의 의지와 충동은 아모가싯디이다. 그대의 의식 활동은 바이로차나이다. 스승이 더 이상 밖에 있지 않다. 그대의 상상 속에서 스승과 붓다가 하나가 되었고, 그대 또한 스승과 붓다와 하나 되었다. 그대는 붓다의 눈으로 중생들을 굽어살핀다. 그대는 중생들을 해탈의 길로 인도한다. 그대는 입문식을 통해 깨달음의 광휘와 축복에 휩싸인다. 온 우주와 중생을 깨달음으로 인도할 책임을 떠맡는다. 입문식을 통해 그대는 모든 중생을 보살피고 궁극적인 행복의 길로 인도하는 붓다가 되는 것이다.

창조 단계에서는 환경, 기쁨, 이웃, 육체, 자아가 완전한 모습으로 바뀐 모습을 시각적으로 상상한다. 주위 환경이 붓다가 지배하는 만다라 궁전으로 바뀐 모습을 상상한

다. 환경 전체가 아름다운 모습으로 변형된 모습을 구체적으로 시각화한다. 일상적인 삶에서 느끼던 기쁨의 대상이 힘을 잃고, 깨달음으로 인한 기쁨이 솟아나는 모습을 구체적으로 시각화한다. 모든 이웃이 붓다와 보살로 변형되어 그대의 깨달음을 도와주는 모습을 구체적으로 시각화한다. 피와 살로 이루어진 그대의 육체가 모든 붓다의 지혜 덩어리로 변형된 모습을 구체적으로 시각화한다. 자아의 변형을 위해서는 원형적인 붓다 중에서 하나를 선택하여 모델로 삼는다. 그대의 기질에 따라 자애로운 모습의 붓다를 선택할 수도 있고, 그대 속에 깊이 잠들어 있는 에너지를 일깨우기 위해 무서운 모습의 붓다를 선택할 수도 있다. 그대는 선택한 모델 붓다로 변형된다. 그럼으로써 '나'라고 생각하던 에고 의식이 완전히 소멸된 상태를 구체적으로 시각화한다. 투명한 '비어-있음', 다이아몬드와 같은 지혜 자체가 되어 버린 그대의 모습을 구체적으로 상상한다.

이것이 요가 탄트라의 심미적인 차원이다. 우주 속의 모든 것을 완성된 모습으로 그리는 창조 단계 수행에서는, 3가지 차원에서 변형이 일어난다. 죽음 중간계가 진리의 몸으로 바뀌고, 저승 중간계는 깨달은 몸으로 바뀐다. 그리고 이승 중간계는 나투는 몸으로 변형된다. 이 변형 과정에서 두 가지 전환이 일어난다. 고통으로 가득 찬 일상적인 외부 환경이 완전한 붓다의 땅으로 전환되고, 괴로움 속에서 신음하던 에고가 완전한 붓다로 전환된다. 이러한 변형과 전환은 체계적인 시각화 수행을 통해 점차 완성된다. 붓다로 변형된 자신의 모습을 상상하는 수행이 경지에 오르면, 외적으로는 세상 전체가 기쁨이 넘치는 붓다의 땅으로 변하고 내적으로는 '비어-있음'을 인식하는 투명한 지혜가 빛난다. 외부 환경을 자유 자재로 통제하고 조절함으로써, 실제로 중생을 도울 수 있는 능력과 자비심은 이 단계에서 생긴다. 죽음, 저승, 이승을 붓다의 세 몸으로 변형시키는 상상에 관해서는 <명상을 통한 해탈> 문헌에 포함되어 있는, 기도문 형태의 <붓다의 세 몸인 스승에 대한 기도>에 분명하게 언급되어 있다(5장을 보라).

<본능의 해탈을 위한 다르마 수행>의 내용은 창조 단계 수행과 아주 비슷하다(7장을 보라). 수행자는 원형적인 붓다와 보살들이 배열된 작은 만다라가 자신의 몸 속에 이루어진 모습을 시각적으로 상상한다. 소위 '육체 만다라'를 만드는 것이다. <티벳 死者의 書>에는 100명의 붓다와 보살이 등장한다. 하지만 만다라에서의 그들의 배열에 대해서는 구체적인 언급이 없다. 그러나 <본능의 해탈을 위한 다르마 수행>의 내용에 비추어 <티벳 死者의 書>에 나오는 붓다와 보살들의 위치를 정할 수 있으며, 창조 단계의 수행에서 그 만다라를 이용할 수 있다.

불상이나 보살상 앞에 명상 자세로 앉는다. 사만타바드라(普賢菩薩) 상도 좋고 위대한 스승 파드마 삼바바 상이라도 좋다. 여러 불상과 보살상을 함께 놓아도 괜찮다. 그 앞에 상징적인 제사를 드릴 자그마한 제단을 마련한다. 정화수, 꽃, 촛불, 향을 준비하고 금강저(金剛杵)와 작은 종도 준비한다. 기타 제사에 필요한 것이 있으면 다 준비한다. 그대 마음 속에 상상의 하늘을 그리고, 그 하늘에 나타난 사만타바드라와 아미타바와 파드마 삼바바 등 모든 붓다와 보살과 스승의 모습을 시각적으로 상상한다. 원초적인 붓다로부터 그대의 스승에 이르기까지 모든 신적인 존재의 모습을 상상의 하늘에

떠올린다. 귀의하는 심정으로 그들을 초청한다. 그들이 나타나면 엎드려 절한 다음 제물을 바친다. 그들에게 그대의 죄와 허물을 고백하고 가르침을 청한다. 니르바나 속으로 들어가지 말고 함께 있어 달라고 요청한다. 그리고 그대 자신의 수행의 공덕을 뭇 중생의 깨달음을 위해 바칠 것을 맹세한다

다음에는 그대 자신이 바즈라사트바 붓다의 진리 영역에 녹아드는 모습을 상상한다. <본능의 해탈을 위한 다르마 수행>에는 바즈라사트바 붓다가 보석으로 장식된 왕복을 입고, 흰 얼굴에 평화로운 모습을 한 존재로 묘사되어 있다. 이 때 100음절로 되어 있는 정화를 위한 만트라 '옴 바즈라사트바 삼마야 ...'를 21번 또는 108번 반복한다(7장을 보라). 이 만트라는 죄를 정화시키고 감정과 지성의 장애물을 제거하는 힘이 있다고 알려져 있다. <본능의 해탈을 위한 다르마 수행>에 나오는 10가지 준비 단계를 이런 식으로 밟아 나간다. 10단계 준비 수행이 끝나면, 순서에 따라 몇 가지 시각화 수행을 더 거쳐야 한다. 그런 다음 <해탈을 위한 다르마 수행>에 뒷부분에 나오는 '육체 만다라' 수행에 들어간다.

10단계 준비 수행이 끝난 다음에는 <본능의 해탈을 위한 다르마 수행>에는 나오지 않는 내용의 시각화 훈련을 거쳐야 한다. 모든 붓다와 보살과 스승을 초청하여 그들과 하나가 된다. 그리하여 그들과 함께 절대 투명한 '비어-있음' 속으로 해체된다. 이 때 '옴 수냐타 즈나나 바즈라 스바바바 아트마코 함!' 만트라를 외운다. 이 만트라는 '옴, 나는 투명하게 비어-있는 직관의 정수'라는 뜻이다. 이 투명한 '비어-있음'에서 완전한 우주가 출현하는 모습을 시각화한다. 우주의 중심에는 5가지 보석으로 지은 궁전이 찬란한 빛을 내뿜으며 우뚝 서 있다. 그 보석 궁전의 중앙에 사만타바드라(普賢菩薩)가 앉아 있다. 그대는 그대의 이상적인 짝인 사만타바드라와 결합하여 한 몸이 된다. 다음에는 <본능의 해탈을 위한 다르마 수행>에 묘사되어 있는 것처럼, 바이로차나(大日如來)와 결합하여 하나가 된다. 배우자와 보필하는 보살과 수호불에 둘러 싸여 4방향에서 나타나는 원형적인 붓다들과 차례로 나타나는 모습을 시각적으로 그리고 그들과 결합하여 한 몸이 되는 것을 구체적으로 상상한다.

상상 속의 만다라 궁전이 붓다와 보살과 수호불로 가득 찬 다음에는, 붓다의 땅에서 '지혜로운 존재'들이 쏟아져 나오기를 청한다. 그들은 그대와 한 몸이 되어 있는 붓다 상 속으로 흘러들어 와서 그대에게 경배한다. 그대는 만다라를 가득 채우고 있는 '지혜로운 존재'들의 경배를 받으며 축복에 휩싸인다. 그대에게서 활기찬 축복의 에너지가 발산된다. 온 세상 모든 존재들이 그 에너지 광선의 은혜를 받는다. 모든 존재가 그대에게서 발산되는 자비로운 에너지 광선에 이끌려 만다라 속으로 끌려들어온다. 만다라 속에 들어온 그들 역시, 그대와 마찬가지로 붓다로 변형된다. 그들도 자신들의 만다라를 만들고, 그들에게서 발산되는 축복의 기운이 우주 속으로 끝없이 확장되어 나간다.

여기에서 그대가 붓다의 무한한 진리의 몸이 된 모습을 다시 상상하면서, 그대의 몸 속에 2개의 만다라 궁전을 만든다. 하나는 심장 센터에 만들고 다른 하나는 정수리 센터에 만든다. 심장 센터 만다라에는 42명의 붓다와 보살들이 빛을 발하고, 정수리 센

터 만다라에는 58명의 붓다와 보살들이 빛을 발하고 있는 모습을 상상한다. 그대의 감정, 본능, 성 에너지가 그들과 하나로 결합된 모습을 상상한다. 그대의 모든 것이 붓다와 보살로 변형된 모습을 시각적으로 상상한다.

이제부터는 <본능의 해탈을 위한 다르마 수행>에 나오는 순서대로 상상을 계속해 나간다. 경전에 언급되어 있는 신들이 그대의 몸 속에 나타나는 모습을 시각적으로 상상한다. 이 시각화 수행은 앞으로 중간계를 여행하게 될 때 상상을 통해 완성한 만다라의 힘으로 해탈의 길을 선택할 수 있도록 해 달라는 기도, 그리고 만다라 궁전이 자신의 가장 깊은 실체가 되게 해 달라는 기도로 끝맺는다.

시각적으로 상상하는 훈련은 처음부터 잘되지는 않는다. 혼란스럽기도 하고, 뜻대로 잘되지 않기 때문에 좌절감을 느낄 수도 있다. 그러나 주의를 집중하여 꾸준히 수행해 나가다 보면 점점 익숙해진다. 스승의 올바른 지도를 받는다면, 몇 달 지나지 않아서 아주 편안한 마음으로 시각화 상상을 진행해 나갈 수 있다. <명상을 통한 해탈> 문헌에 나오는 100명의 붓다와 보살과 수호불들의 모습을 일일이 말로 설명하기는 어렵다. 티벳 탱화인 탕카(tangka)에 그려진 그들의 모습을 참고로 하면 좋을 것이다.

불교도가 아니라도 중간계 여행을 준비하기 위해 티벳 사람들이 발전시킨 죽음의 기술에 관심을 가질 수 있다. 누구라도 자기 종교의 상징물을 통해 창조 단계 수행을 할 수 있다. 나름대로 상상의 체계를 만들면 된다. 이 때 티벳 사람들이 발전시킨 순서를 응용해서 적용하면 좋다.

먼저 자신이 섬기는 신이나 천사 또는 위대한 성인들께 기도한다. 그들의 사랑과 힘이 그대에게 흘러 들어오는 모습을 상상한다. 그대에게 충만하게 채워진 사랑과 능력이 이웃과 세상을 향해 흘러 나가는 모습을 상상한다. 육체와 마음 속에 신성이 충만한 모습을 시각적으로 상상한다. 온 세상이 신성으로 충만한 모습을 상상한다. 그대와 세상 전체가 신적인 사랑과 평화로 가득 찬 모습을 시각적으로 상상한다. 그 완전한 고요함에 의식의 초점을 맞춘다. 그리고 중간계가 시작될 때 그대가 합일의 대상으로 선택한 신과 성인들이 나타나 주기를 기원한다. 끝으로 그대가 상상으로 완성한 순결한 우주가 일상적인 세계 속으로 녹아드는 모습을 상상한다. 그리하여 온 우주와 모든 중생이 완전히 새로워진 모습을 보면서 명상을 끝낸다.

4) 완성 단계〔圓滿行〕

창조 단계에서는 보석처럼 빛나는 붓다의 형상을 세부적인 데까지 상상한다. 상상을 점점 더 깊이 확장시켜 나가, 만다라 궁전 전체를 시각화하는 단계에 이른다. 그리하여 코 끝이나 심장 의식 센터 또는 생식기 의식 센터의 빈두〔精〕가 만다라 궁전으로 충만하게 될 때까지 상상을 지속해 나간다. 이렇게 만들어진 정묘한 만다라의 홀로그램〔干涉圖形〕을 여러 시간 유지한다. 이 상태가 되면 완성 단계 수행을 할 수 있는 준비가 된 것이다. 창조 단계 명상은 시각적으로 창조한 영상들이 투명하게 빛나는 '비어-있음' 속으로 녹아들어 가는 것으로 끝을 맺는다. 시각적으로 창조한 영상들은 완성 단

계에서 4종류의 황홀한 체험과 함께 다시 되살아난다. 그 4종류의 체험은 일상적인 자기가 아닌 붓다와 보살의 체험이며, 완성 단계의 뼈대가 되는 체험이다. 그에 대해 간략히 설명해 보자.

완성 단계 수행은 다른 방식으로 단계를 설정할 수도 있지만, 보통 5단계로 진행된다. 1단계는 '육체를 분리하는 단계'이다. 이 단계에서는 일상적인 육체에서 자신을 분리한다. 2단계는 '말을 분리하는 단계'이다. 이 단계에서는 바즈라 만트라〔金剛眞言〕을 반복함으로써 프라나〔호흡 에너지〕와 만트라를 하나로 결합한다. 3단계는 '마음을 분리하는 단계'이다. 이 단계에서는 의식 에너지 전체를 중앙 통로로 끌어 들여, 신비한 몸 즉 미묘한 에너지 신체를 만든다. 4단계는 '투명한 빛과 융합하는 단계'이다. 이 단계에서는 3단계에서 만든 신비한 몸과 우주적인 실체인 투명한 빛이 하나가 된다. 이 체험을 통해 비이원성에 대한 깨달음이 깊어진다. 5단계는 '통합 단계'이다. 이 단계에서는 우주적인 실체인 투명한 빛과 신비한 몸과 일상적인 차원의 육체가 온전히 하나로 통합된다. 투명한 빛은 진리의 몸〔法身〕이고, 신비한 에너지 신체는 깨달은 몸〔報身〕이며, 일상적인 육체는 나투는 몸〔化身〕이다. 이 세 몸이 온전히 하나 되어 완전한 불성(佛性)을 성취한다.

인도에는 창조적인 수행법을 개발해 낸 위대한 성자들이 많다. 티벳 불교는 그들로부터 다양한 탄트라 수행법을 물려받았다. 여러 종류의 탄트라 수행법은 나름대로 이해를 표현하는 방식과 체계가 다르다. 창조 단계와 완성 단계를 거쳐 최종 목표인 완전한 붓다의 경지에 도달한다는 전체적인 구조는 같지만, 각 단계별로 수행하는 내용에 있어서는 차이가 있다. 그러나 세속의 포기, 사랑과 자비의 정신 함양, '비어-있음'을 통찰하는 지혜에 근거를 두고 있다는 점에서는 차이가 없다. 모든 탄트라 수행이 깨달음을 가속시키며, 자비로운 마음을 키워 준다. 그리하여 이 생에서 완전한 붓다의 경지에 도달하도록 도와준다. 모든 탄트라가 목표를 미리 상상함으로써 목표에 빨리 도달하는 방법을 사용한다. 깨달음의 희열로 충만한 미묘한 차원의 마음을 활성화시켜 그 마음으로 궁극적인 실재를 통찰하도록 하고, 깨달음의 에너지를 모든 중생의 행복을 추구하는 방향으로 발산하도록 하는 것도 탄트라의 기본 정신이다. 완전한 통합을 성취해 붓다의 경지에 도달한 상태를 무엇이라고 부르든지 그 내용은 같다. '위대한 완성'이라고 불러도 좋고, '마하무드라(大印)'라고 불러도 좋다. 또는 '기쁨으로 충만한, 분할할 수 없는 비어-있음'이라고 불러도 좋다. 용어만 다를 뿐 실제 내용이 다른 것은 아니다.

일상적인 육체와 자기 이미지에서 자신을 분리하는 것이 '육체의 분리'다. 창조 단계 수행은 '육체의 분리'가 시작되면서 끝난다. 창조 단계에서 그대는, 시각화 상상을 통해 그대 자신을 실제로 붓다와 보살로 체험한다. 그대의 얼굴, 눈, 팔, 감각 등 신체의 모든 부분이 붓다와 보살로 변한 육체 만다라를 완성시킨다. 그러나 이 단계는 아직 거친 육체 차원이다. 시각화 상상의 폭발적인 확장을 통해 거친 차원의 육체에 대한 감각을 완전히 넘어서야 한다. 자신의 모습 속에서 붓다나 보살을 보는 것이 아니라, 붓다나 보살이 되어서 자신을 느끼는 단계로 넘어가야 한다. 이것이 완성 단계 수행의 1단

계인 '육체의 분리'이다. 여기에 이르면 인간적인 형상으로 자신을 느끼는 감각이 사라지며, 중앙 통로와 프라나와 빈두로 이루어진 미묘한 차원의 몸에 대한 감각이 살아난다. 이 때 거친 차원의 마음은 3가지 형태의 직관으로 변형된다. 이에 대해서는 앞에서 간략하게 설명한 바 있다(도표 7.을 보라).

만다라 궁전과 자신의 몸이 붓다와 보살의 형상으로 변한 모습을 시각적으로 그리는 것은 아직 거친 차원의 수행이다. 이 수행은 미묘한 차원의 몸과 마음에 대한 감각을 깨우기 위해 행하는 것이다. 완성 단계에서는 명료한 의식을 가지고, 미묘한 차원을 깨우는 수행을 지속적으로 밀고 나간다. 거친 차원과 미묘한 차원의 몸과 마음에 대해서는 앞에서 설명한 내용을 참조하라(도표 4.를 보라). 미묘한 차원의 몸은 10종류의 프라나〔신경 에너지〕로 형성되어 있다. 10종류의 프라나는 5가지 주요 프라나와 5가지 부수적인 프라나로 나뉜다. 5가지 주요 프라나는 전신에 퍼져 있는 생명 에너지인 '비야나', 심장 센터(목과 심장 사이)에서 호흡을 주관하는 '프라나', 배꼽 센터(배꼽과 심장 사이)에서 소화를 관장하는 '사마나', 목 센터(목과 정수리 사이)에서 근육의 활동을 주관하는 '우다나', 생식기 센터(배꼽에서 발바닥 사이)에서 생식과 배설을 관장하는 '아파나'를 말한다. 5가지 부수적인 프라나는 다섯 감각 기관의 감각 능력과 관련된 신경 에너지이다.

'육체의 분리' 단계에서는 이러한 10가지 프라나가 붓다와 보살의 생명 에너지로 의식된다. 미묘한 차원의 몸을 구성하는 또 하나의 요소인 빈두〔精〕는, 정액 속에 들어 있는 남성 호르몬의 정수와 난자 속에 들어 있는 여성 호르몬의 정수를 가리킨다. 미묘한 차원의 몸을 구성하는 남성 호르몬의 정수는 '각성된 백색 빈두'라고 부르며, 여성 호르몬의 정수는 '각성된 적색 빈두'라고 한다.

중앙 통로의 중심에 심장 센터가 있는데, 심장 센터 한 가운데에 '불멸의 빈두'라고 부르는 지극히 미묘한 마음이 갇혀 있다. 심장 센터 중심에 자리 잡고 있는 지극히 미묘한 마음이 궁극적인 자아인 무아(無我)다. 궁극적인 자아는 온 우주가 투명하게 빛나는 '비어-있음'임을 통찰하는 희열〔法悅〕로 충만하다. 불멸의 빈두 속에 있는 간직되어 있는 에너지가 지극히 미묘한 차원의 몸을 이룬다. 물론 이 차원에 이르면 몸과 마음의 구별이 존재하지 않으며, 주관과 객관의 구분도 사라진다.

'육체의 분리'를 실현하기 위한 수행법은 다양하다. 그런 수행을 통해 '육체의 분리' 상태가 흔들리지 않는 경지에 도달하면, 실제로 죽을 때나 경험할 수 있는 과정을 수행 중에 체험할 수 있다. 호흡이 점차 약해지다가 마침내 완전히 멎는다. 다음에는 흙이 물로, 물이 불로, 불이 바람으로, 바람이 의식 또는 空으로 해체되는 4과정을 겪는다. 각 과정마다 신기루, 연기, 반딧불의 반짝임, 밝은 촛불과 같은 주관적인 상황을 경험한다(도표 8.을 보라). 이 수행은 지각이 순수해진 다음, 즉 붓다로서의 자기 이미지가 확고해진 다음에 해야 한다. 그렇지 않으면 죽음에 대한 무의식적인 공포와 저항 때문에 혼란이 생기고, 해체 과정을 성공적으로 건너기 위해 필요한 신경의 평형이 깨진다.

육체를 구성하는 4가지 요소〔地, 水, 火, 風〕가 해체된 다음에는, 거친 차원의 의식

〔空〕이 해체되면서 3단계 직관으로 이루어진 미묘한 차원의 의식이 각성된다. 미묘한 차원의 의식은 일상적인 상태에서는 80가지 본능적인 행위의 원인으로 작용하는 의식이다(도표 7.과 도표 8.을 보라). 수행자는 여기에서도 각 단계를 거칠 때마다 달빛 밝은 하늘, 햇빛 찬란한 하늘, 순수한 어두움, 투명한 새벽 빛과 같은 주관적인 체험을 한다. 이 과정의 마지막 단계에서 투명한 빛과 같은 지극히 미묘한 차원의 마음으로 넘어간다.

이 수행을 하는 동안에는 절대적인 안정이 필요하다. 해체되는 본능의 에너지가 소용돌이치며, 안정이 깨지면 그 소용돌이에 휘말릴 위험이 있기 때문이다. 거친 차원의 의식〔空〕이 해체되어 투명한 직관 차원으로 넘어갈 때, 모든 프라나가 중앙 통로로 퇴각한다. 전신에 퍼져 있는 부수적인 통로와 좌우측 통로로부터 중앙 통로로 퇴각하는 프라나는, 생명의 정수인 백색 빈두와 적색 빈두를 함께 이끌고 들어온다. 중앙 통로로 퇴각한 프라나와 빈두는 미간을 거쳐 정수리 센터로 들어간다. 입문과 수행을 통해 충분히 준비하지 못한 사람은 이 순간에 실제로 죽을 수도 있다. 중앙 통로는 평상시에는 닫혀 있다. 정수리 센터가 열리면서 출구가 생기면 모든 생명 에너지가 그 곳으로 빠져나간다. 그러나 중앙 통로를 묶고 있는 매듭은 쉽게 풀리지 않기 때문에 실제로 죽을 위험은 거의 없다. 이 수행을 통해 경험하는 주관적인 죽음 체험은 희열이 넘치는 깨달음의 세계로 통하는 내면의 문을 활짝 열어 줄 것이다.

<도표 11. 프라나의 움직임>

이동부위	주관적 체험	객관적 체험	반대이동
정수리에서 목	무아경	비어-있음	생식기에서 배꼽
목에서 심장	2단계 무아경	2단계	배꼽에서 심장
심장에서 배꼽	3단계 무아경	3단계	심장에서 목
배꼽에서 생식기	오르가즘	투명한 빛	목에서 정수리

에너지 의식 통로, 프라나, 빈두로 이루어진 미묘한 몸에 대한 각성이 흔들리지 않는 상태에서, 모든 에너지를 배꼽 센터〔丹田〕에 집중시킨다. 배꼽 센터에 뭉쳐 있는 붉고 뜨거운 기운을 생생하게 느낀다. 그 기운은 빛을 발하며 중앙 통로를 타고 상승한다. 정수리 센터에 도달한 기운은 의식의 주체인 백색 빈두와 함께 목 센터로 하강한다. 의식 에너지가 하강할 때 '비어-있음'을 체험하는 무아경에 빠진다. 의식 에너지가 목에서 심장 센터로, 심장에서 배꼽 센터로 내려오는 과정에서 무아경의 심도는 점점 더 깊어진다. 생식기 센터에 도달하면 황홀한 오르가즘을 체험한다. 투명하게 '비어-있는' 상태를 경험한다. 이 단계에서 수행자는 투명한 빛 속으로 녹아들어 간다. 그러나 아직은 상대적으로 투명한 빛이다. 절대 투명한 빛은 4단계에 가서 체험하게 된다. 투명한 빛을 체험한 수행자의 의식 에너지는 반대 순서로 상승한다. 이 과정에서도 각 단

계에 상응하는 무아경의 체험이 뒤따른다. <도표 11>은 의식 에너지의 하강과 상승, 그리고 각 단계에서 경험하게 되는 체험을 요약해 놓은 것이다.

투명한 빛 속으로 녹아드는 황홀한 오르가즘〔法悅〕을 체험한 다음에는, 해체와는 반대 순서를 밟아 거친 차원으로 돌아온다. 투명한 새벽빛, 순수한 어두움, 햇빛 찬란한 하늘, 달빛 밝은 하늘을 거쳐 일상적인 의식으로 되돌아온다. 빠져나갔던 의식 에너지가 정수리 센터로 다시 들어오는 순간, 시체 속으로 들어와 소생하는 듯한 느낌이 든다. 다시 들어 온 생명 에너지는 중앙 통로와 지엽적인 통로를 타고 전신을 돈다.

여기까지의 1단계 수행이 성공적으로 이루어 졌다고 해도 완전한 붓다의 경지와는 아직 거리가 멀다. 중앙 통로가 열리긴 했어도 아직 여기 저기 억제된 부분이 남아 있기 때문이다. 특히 심장 센터가 그렇다. 통로가 시원하게 뚫리지 않았기 때문에 프라나와 빈두가 원활하게 소통되지 않는다. 완전한 붓다의 경지, 즉 지고한 깨달음을 통한 우주적인 오르가즘〔法悅〕을 체험하기 위해서는 통로에 찌꺼기가 하나도 남아 있지 않아야 한다. 다음 단계의 수행이 필요한 것이 이 때문이다.

완성 단계의 2단계에서는 바즈라 만트라〔金剛眞言〕의 반복을 통해 '말을 분리하는' 수행을 한다. 좌우 통로〔이다와 핑갈라〕가 심장 센터를 단단히 얽어매고 있다. 미묘한 차원의 몸과 마음〔魂〕이 좌우 통로라는 밧줄에 단단히 묶여 있는 셈이다. 바즈라 만트라 수행은 이 밧줄을 풀어 심장 센터를 해방시키는데 특히 효과가 있다.

중앙 통로가 열리는 것을 1회적인 사건으로 보는 사람들이 있다. 그들은 중앙 통로가 일단 열리면 그것으로 완전히 열린 것이라고 본다. 불교의 탄트라 요가는 힌두교의 쿤달리니 요가와 대단히 비슷하다. 道家의 氣 수행〔蓄氣와 行氣〕과도 비슷하다. 이들을 엄밀히 구별하기는 어렵다. 그러나 모든 외과 수술처럼, 중앙 통로를 개통시키는 것도 (이 경우에는 창조적인 상상과 명석한 지혜가 메스의 역할을 한다) 단계적으로 진행된다고 볼 수 있다. 단계에 따라 무아경을 체험하는 강도가 다르며, 강도가 다른 만큼 중추 신경계에 미치는 영향도 다르기 때문이다.

육체를 분리하는 수행을 통해서는 공간을 초월한다. 바즈라 만트라 수행을 통해서는 시간을 초월하는 능력을 얻는다. 시간의 뿌리는 호흡이다. 만트라 특히 붓다의 육체와 말과 마음을 상징하는 바즈라 만트라〔金剛眞言〕 '옴 아 훔'을 반복할 때 의식 에너지인 프라나와 만트라가 하나가 된다. 수행자는 텅 빈 우주의 중심에 '옴 아 훔' 그 자체가 되어 버린 자신만이 홀로 남게 될 때까지 만트라를 반복한다. 이 상태가 되면 호흡이 정지하고, 위에서 언급한 해체의 과정이 뒤따른다. 중앙 통로로 퇴각한 프라나와 빈두가 심장 센터를 통과할 때는, 1단계에서 있었던 4가지 황홀한 체험과는 농도가 다른 황홀한 오르가즘〔法悅〕을 체험한다. 여기까지가 '말을 분리'하는 2단계이다.

3단계에서는 심장 센터의 매듭을 풀어 '마음을 분리'하는 수행을 한다. 심장 센터를 얽어매고 있는 매듭이 풀리는 과정은 극히 미묘하다. 때문에 이 수행을 무리하게 진행하는 것은 대단히 위험하다. 뛰어난 자질을 갖춘 요기와 요기니라 할지라도 바즈라 만트라 수행을 여러 해 거친 다음에 이 수행에 들어갈 수 있다. 이 수행의 목표는 심장 센터를 억제하고 있는 군더더기를 완전히 제거하여, 심장 센터 전체를 불멸의 의식 에

너지 빈두로 충만하게 채우는데 있다. 이 때에도 강렬한 환희〔法悅〕를 체험한다. 여기에서는 마음이 일상적인 세계와 완전히 분리되기 때문에, 이 상태를 '마음의 분리'라고 한다. 일상성에서 완전히 분리된 마음이 '지극히 미묘한 마음'〔靈〕이다. 이 단계의 지극히 미묘한 마음도 투명한 빛과 '비어-있음'을 체험한다. 그러나 아직은 완전한 붓다의 체험에 비하면 그림자에 지나지 않는다.

'마음의 분리'가 성취되면 이전 보다 훨씬 강렬한 환희를 체험한다. 투명한 빛에 대한 통찰도 깊어진다. 佛性의 한 표시인 신비한 몸도 만들어진다. 신비한 몸은 투명한 빛이 발산하는 신경 에너지로 형성되는 일종의 에너지 체로써, 꿈 속에서 경험하는 몸과 비슷하다. 그 몸은 꿈 속에서 무엇을 보는 것처럼 볼 수 있고, 꿈 속에서 소리를 듣는 것처럼 들을 수 있다. 다른 모든 감각도 꿈이나 중간계 상태에서의 감각과 마찬가지로 살아 있다. 이 상태에 도달한 수행자는 다시 거친 차원의 육체로 돌아오고 싶지 않다는 느낌을 받을 수도 있다. 그럼에도 불구하고 다른 사람들의 행복을 위해, 본인의 선택에 따라 다시 육체로 돌아올 수 있다. 또 잠을 잘 때는 자동적으로 투명한 빛 속으로 들어간다. 꿈꾸는 동안에도 자기가 꿈을 꾸고 있다는 의식을 가지고 꿈을 꾸며, 꿈 속에서의 자기가 곧 붓다의 깨달은 몸이라는 사실을 안다. 잠에서 깨어난 상태에서의 자기는 곧 붓다의 나투는 몸임을 안다. 어떤 상황에서 일상적인 차원의 육체를 떠나기로 결정하면 곧 바로 해체 과정을 거쳐 붓다의 진리의 몸과 하나로 융합할 수 있다. 이렇게 진리의 몸, 깨달은 몸, 나투는 몸을 차례로 경험할 수 있다.

심장 매듭을 풂으로써 '마음의 분리'가 이루어진 다음에는 지극히 미묘한 차원의 몸과 마음〔靈〕이 각성된다. 지극히 미묘한 차원의 몸과 마음을 구성하고 있는 불멸의 빈두는, 주관적으로는 궁극적인 오르가즘을 체험하게 하고 객관적으로는 투명한 빛을 체험하게 만든다. 내적으로 해체와 응축(또는 이탈과 복귀) 과정을 거치는 동안 외적으로는 수행의 짝과 결합한다. 호흡이 멎고, 이어 8단계의 해체 과정을 통과한다. 해체 과정을 통과하면서 정도가 다른 4종류의 오르가즘과 '비어-있음'을 체험한다. 응축 과정을 통해 돌아올 때는 반대 순서로 체험한다. 다음에는 투명한 빛에서 발산되는, 다섯 붓다의 지혜를 상징하는 다섯 무지개 빛 에너지로 만들어진 신비한 몸이 형성된다. 그러나 아직 완전히 순수한 몸은 아니다.

흔히 5가지 비유적인 표현으로 신비한 몸을 설명한다. 꿈 속의 몸, 거울에 비친 바즈라사트바의 영상, 물에 비친 달, 유령, 물거품 등으로 표현한다. 신비한 몸은 거친 차원의 육체와 연결되어 있지만, 육체와는 분리되어 있는 듯이 느껴지는 꿈 속의 몸과 같다. 신비한 몸은 112가지 초인의 표지를 갖고 있는, 거울에 비친 바즈라사트바의 영상과 비슷하다. 미묘한 차원의 신비한 몸은 물에 비친 달과 같다. 달은 물이 있은 곳이면 어디나 비친다. 마찬가지로 신비한 몸은 도움이 필요한 곳이면 어디에나 나타날 수 있다. 신비한 몸은 실체가 있는 듯이 보이나 실체가 없는 유령과 같다. 마지막으로 신비한 몸은 물거품과 같다. 물거품이 물에서 떠나는 즉시 터져 버리는 것처럼, 신비한 몸은 투명한 빛이라는 토대를 떠나서는 존재하지 못한다.

더 없이 투명한 빛을 체험하는 완성 단계의 4단계 수행은, 신비한 몸을 만드는 3단

계 수행을 6개월 내지 18개월 계속한 다음에 시작한다. 투명한 빛 속으로 녹아들어 갔다가 다시 거친 차원의 육체로 되돌아오는 수행을 계속한다. 그러면서 다른 사람을 가르치고, 사회의 발전을 위해서도 열심히 봉사한다. 투명한 빛 속으로 녹아 들어가는 정도가 점점 더 깊어지다가, 마침내 절대적으로 투명한 상태에 도달한다. 3단계에서 형성된 신비한 몸은, 무지개가 하늘에서 흩어지듯이 그 빛 속으로 사라진다. 습관으로 인한 모든 장애물도 사라진다. 물론 황홀경과 '비어-있음'도 체험한다. 투명한 빛에서 나와 직관 차원으로 돌아올 때 그대는 성자가 된다. 그대의 신비한 몸에는 더 이상 감정적인 장애물이 남아 있지 않다. 그대는 해탈에 이르는 길을 터득하고, 초보 단계의 통합을 성취한 순수한 몸으로 돌아온다.

마지막 5단계는 '통합 단계'이다. 진정한 통합은 지적인 장애물까지 완전히 제거될 때 이루어진다. 지적인 장애물은 투명한 빛 속으로 몰입하는 4단계 수행을 계속 진전시킴으로써 제거할 수 있다. 지적인 장애물이 제거되지 않으면 이 세상에서 일어나는 모든 일의 인과 관계를 완전히 이해하는 것이 불가능하다. 완전히 이해하지 못하면 완전한 자유도 없다. 전쟁터에 나간 용사처럼 용맹스럽게 정진하지 않고는 장애물을 완전히 극복하지 못한다. 여기에서의 통합은 티끌 하나 없이 순수한 신비한 몸과 더 없이 투명한 빛과의 통합이다. 오르가즘의 환희를 체험하는 완전한 자비와 '비어-있음'을 통찰하는 완전한 깨달음의 통합이다. 인도의 위대한 성자 나가르주나(龍樹)는 <다섯 단계>라는 글에서 통합 단계를 이렇게 설명하고 있다.

윤회하는 세상과 니르바나의 해탈 세계에 대한 분별심을 버리고, 그 둘이 하나가 될 때 그것을 '통합'이라고 한다. 습관에 물든 자아와 순수하게 정화된 자아를 있는 그대로, 동일하게 보는 사람이 통합에 도달한 사람이다. 깨달음과 자비가 하나인 줄 알고, 그 길을 따르는 사람을 통합을 이룬 사람이라고 한다. 통합에 이르면 주관적인 '자아-없음'(無我)과 객관적인 '비어-있음'(空)이라는 두 가지 관념으로부터 자유로와 진다. 통합 단계에 도달한 수행자는 집착과 무관심의 양변을 여의고, 순간 순간 자발적으로 행동한다. . . . 순수하고 완전한 신성과 '불완전함'을 분리할 수 없는 하나라고 이해하는 사람이 통합에 도달할 사람이다. . . . 이런 상태에 도달한 수행자는 통합 경지에 머문다. 그는 궁극적인 실재를 깨닫고 다양성을 포용한다. 이 상태에 도달한 붓다들은 갠지스 강가의 모래알처럼 많다. 그들은 있음(有와 色)과 없음(無와 空)의 양변을 떠나 궁극적인 깨달음을 얻었다. . . . 깨달은 사람은 무엇을 하든지 머뭇거리지 않는다. 그러면서도 드러나지 않는 수행의 힘으로 모든 것을 완전하게 성취한다. 지고한 다섯 번째 단계에 대한 가르침을 따름으로써, 온 세상이 통합의 사마디에 들기를 바란다.

나가르주나가 묘사하고 있는 완성 단계 상태는 사실 엄청난 것이다. 나가르주나의 묘사나 앞에서 지금까지 설명한 것을 가지고는 실제 수행을 하지 못한다. 그럼에도 불구하고 굳이 설명하는 이유는 이 이야기가 자극이 되어 죽음과 중간계와 환생을 준비할 마음을 갖게 되기를 바라기 때문이다. 죽음의 해체 과정과 중간계의 여행과 환생이 앞에서 설명한 것처럼 실제로 일어날지도 모르지 않는가. 그렇다면 이 생에서 아니면 다음 생에서라도 그 과정을 마트터할 준비를 해야 하지 않겠는가.

현재 보편적으로 유통되고 있는 <명상을 통한 해탈> 문헌에는 완성 단계의 최종 단계에 대한 가르침이 포함되어 있지 않다. 완성 단계 수행의 4단계와 5단계는 목표로 제시되고 있을 뿐이다. 성자의 경지에 오른 수행자라면 배우고 닦은 수행이라는 토대가 있기 때문에 4단계와 5단계에 대한 간단한 가르침만 주어져도, 저승 중간계가 시작되는 죽음 중간계에서 즉각 해탈에 이를 수 있다. 하지만 <티벳 死者의 書>는 그렇게 고도의 경지에 오른 정신세계 비행사가 아니라 평범한 일반인을 위해 기록된 책이다. 그래서 최종 단계인 4단계와 5단계에 대한 가르침이 생략된 것이다.

<티벳 死者의 書> 자체에는 나오지 않지만, 이 책 독송하는 것을 듣는 중간계 여행자에게 완성 단계의 가르침을 은밀하게 전달할 수는 있다. 죽음 이후에 여행하는 중간계는 일종의 위기 기간이다. 그때 미묘한 차원의 몸과 마음인 영혼은 지극히 유동적인 상태에 있다. 대부분의 탄트라 기법은 변형 가능한 그런 미묘한 상태에 초점을 맞추고 있다. 진화의 추진력이 좋은 방향으로 강력하게 쏠려 있는 사람일지라도, 중간계를 대비한 준비를 하지 않은 경우에는 휘황 찬란하게 빛나는 눈부신 빛에 놀라 어둠 속으로 숨어 버릴 수도 있다. 반대로 좋지 않은 진화의 추진력이 축적되어 있는 사람일지라도, 생전에 중간계에 대한 적절한 준비를 했다면 용감하게 빛을 향해 뛰어 들 수 있다. 그러면 수없는 생을 통해 쌓아온 바람직하지 않은 진화의 추진력을 순식간에 극복할 수도 있다.

중요한 것은, 미묘한 차원에서 하나를 성취하면 거친 차원에서는 열을 성취하는 효과가 발생한다는 점이다. 중간계의 영혼은 상상하는 대로 즉시 변형 된다. 불교에서는 현실을 변형 시키는, '영적인 유전자' 역할을 하는 지속적인 상상을 염상속(念相續)이라고 한다. 중간계를 여행하는 동안에는 지적인 능력이 최대 한도로 확장된다. 집중력도 강해지고, 천리안이나 투시 또는 상념에 의한 원거리 이동 능력도 생긴다. 영혼 상태 자체가 대단히 유동적이기 때문에 무엇이든지 상상하는 대로 이루어진다. 생각이나 가르침에 의해서도 급격한 변화가 일어난다. 중간계를 여행하는 동안 궁극적인 실체에 대해서, 또 누구와 결합하고 무엇을 피해야 하는 지에 대한 가르침을 통해서 즉각적으로 해탈에 이를 수 있는 근거가 바로 여기에 있다. 실제로 그 경지에 도달하지 못했더라도 이 생에서 일단 최종적인 묘표에 대한 가르침을 받은 사람은, 그에 대해 배운 게 있기 때문에 중간계의 위기를 훨씬 잘 통과할 수 있다. 이것이 <티벳 死者의 書>를 저술한 파드마 삼바바의 의도다. 파드마 삼바바는 완성 단계를 직접 언급하지는 않았다. 하지만 평범한 사람도 완성 단계의 최종적인 상태에 도달할 수 있는 가능성을 티벳 사람들에게 전해 주었다. 오늘날의 티벳 라마승들이 전 세계의 평범한 사람들을 위해서 그 가능성을 제시해 주고 있는 것처럼 말이다.

불교도가 아닌 사람이 완성 단계의 5가지 단계적인 수행을 그대로 따라 할 수 있는지, 또는 이 가르침의 단계를 자신의 종교에 적용하거나 응용할 수 있을지에 대해서는 무어라고 말하기가 곤란하다. 지구상에는 많은 종교가 있고, 각 종교마다 믿음직스러운 성자들의 전통이 있다. 그들은 모두 삶과 죽음이라는 근본적인 문제를 다루고 있다. 샤먼〔무당〕도 죽음의 해체 과정을 체험하며, 자기에게 내린 신과 하나가 된다. 때로는 악

한 신의 방해도 받는다. 대부분의 샤먼들은 아발로키테스바라(觀世音菩薩) 같은 자비로운 신에게 귀의하여 믿고 따른다. 각 종교의 수도원 전통 속에는 영혼의 여행에 대한 체험이 수북히 쌓여 있다. 기록으로 남아 전해 오는 것도 많다. 이슬람 신비가들인 수피나 도교의 성자인 도인들의 가르침도 살아 있다. 수행이라는 맥락에서는, 티벳 전통이 확립해 놓은 체계적인 수행법과 통찰은 어떤 전통에 속한 수행자에게라도 도움을 줄 수 있다.

□ 제 4 장 □
문헌의 역사와 구성

1. 문헌의 역사

<명상을 통한 해탈> 문헌 자체의 내용에 따르면 <티벳 死者의 書>는 위대한 성자 파드마 삼바바의 작품이다. 파드마 삼바바의 수행의 짝인 요기니 예셰 초걀(Yeshe Tsogyal)은 파드마 삼바바가 불러 주는대로 기록했다. 기록 연대는 대충 8세기 후반이다. 파드마 삼바바는 전설적인 인물이다. 그의 생애에 대한 이야기는 신비하다. 석가모니 붓다의 생애담과 비슷한 부분도 있고, 84명의 위대한 성자들의 생애담과 비슷한 부분도 있다. 파드마 삼바바라는 이름 자체가 하야그리바(Hayagriva)를 상징하는 만트라로 사용된다. 말 머리 형상으로 나타나는 하야그리바는 무서운 모습으로 나타난 아발로키테스바라(觀世音菩薩)이다. (무서운 모습으로 나타나는 붓다와 보살들의 내면 상태는 자비로움이다. 무서운 모습은 사랑하는 방법이 격렬함을 상징할 뿐이다.)

전설적인 생애담에 의하면, 파드마 삼바바는 서쪽 붓다의 땅을 지배하는 아미타바 붓다의 입에서 나왔다. 아미타바 붓다의 입에서 무지개가 뻗어나와 그 꼬리가 현재 파키스탄이 자리 잡고 있는 인도 북부 웃디아나 왕국의 한 연못에 떨어졌다. 무지개가 떨어진 자리에서 커다란 연꽃이 피어 올라왔고, 그 연꽃 속에서 한 아이가 나왔다. 그 아이의 몸에서는 광채를 발하고 있었고 영롱한 무지개 빛이 그 아이를 감싸고 있었다. 그가 곧 파드마 삼바바이다. 웃디아나 왕에게는 뒤를 이을 왕자가 없었다. 그는 아발로키테스바라(觀世音菩薩)에게 아들을 얻게 해 달라고 기원했고, 그 응답으로 파드마 삼바바가 태어난 것이다. 사람들이 파드마 삼바바에게 어디서 왔느냐고 묻자, 파드마 삼바바는 "나의 어머니는 지혜고 아버지는 자비다. 그리고 내 나라는 실체 다르마 세계다." 라고 대답했다.

티벳에서는 파드마 삼바바가 성자들 중에 성자다. 그는 붓다의 여러 나투는 몸 중에 하나다. 그는 중간계를 자유 자재로 왕래하면서 중간계에 대한 가르침을 폈다. 파드

마 삼바바는 인도에서 여러 세기 동안 살면서 수행했다. 그리하여 놀라운 경지에 도달한 파드마 삼바바는, 티벳 황제 치송 데쩬의 요청으로 티벳으로 건너갔다. 그는 치송 데쩬의 후원을 받으며, 철학자 샨타라크쉬타와 함께 호전적인 땅 티벳에 최초의 불교 승원을 세웠다. 그는 티벳에서 활동하고 있던 악마들을 길들였고, <명상을 통한 해탈> 문헌을 포함한 여러 가지 가르침을 폈다. 그리고 코퍼 산에 있는 자신의 낙원으로 사라졌다. 티벳 사람들은 코퍼 산이 아프리카나 아라비아의 어딘가에 있으며, 파드마 삼바바가 아직도 거기에 살고 있다고 생각한다.

파드마 삼바바는 9세기에 있을 대대적인 불교 박해를 예견하고 <티벳 死者의 書>를 포함한 여러 문서들을 티벳 전역에 흩어 감추었다. 박해 시대를 지나 불교 부흥 운동이 일어나자, 비장 문헌 발굴자(티벳어로 떼르또엔 tertoen)들이 속속 나타났다. 그들은 천리안이나 투시 능력과 같은 초능력을 사용하여 숨겨져 있는 문서들을 찾아냈다. 사람들은 비장 문헌 발굴자들을 파드마 삼바바나 그의 25명의 제자들의 환생으로 생각하기도 했다. 그들은 바위 절벽에 뚫린 동굴이나 바위 속 또는 나무 밑 땅 속에서 여러 문서들을 찾아냈다. 심지어는 자기들 마음 속에서 찾아내기도 했다. 전생에 스승 파드마 삼바바가 제자들의 기억 속에 감추어 놓고, 몇 생이 지난 후 적절한 시기가 되면 그 기억 코드를 풀 수 있도록 해 놓은 것이다. 이런 전통은 고대 인도 불교에도 있었다. 일례로 대승 경전〔般若經〕과 탄트라 문헌들은, 붓다가 기록하여 바다 속 용궁에 감추어 놓은 것을 B.C. 1세기 경에 나가르주나(龍樹)가 발견한 것이라고 한다.

14세기에 까르마 링빠라고 하는 유명한 비장 문헌 발굴자가 나타났다. 사람들 중에는 그를 파드마 삼바바 자신의 환생으로 보는 이도 있었다. 까르마 링빠는 티벳 고원 중앙에 위치한 감뽀 다르 산의 한 동굴에서 <명상을 통한 해탈> 문헌을 찾아냈다. <명상을 통한 해탈>과 같은 비장 문헌의 저자에 대한 의심은 서구 세계는 물론 티벳 자체에도 있다. 그러나 저자 문제는 우리에게 그리 중요하지 않다. 중요한 것은 내용이다. 우리는 <명상을 통한 해탈> 문헌을 표지가 아니라 내용으로 판단해야 한다. 그 내용이 만약 불교 전통의 주요한 흐름과 상반되고 근거도 확실치 않다면 조잡한 위조 문서로 내팽개쳐도 된다. 그러나 만약 그 내용이 지적이고 영적인 불교의 전통과 부합될 뿐만 아니라, 합리적이고 유용하다면 진정한 불교의 가르침으로 받아 들여야만 한다. 만약 후자의 경우가 확실하다면, 불교의 과학과 신앙을 내용으로 하고 있는 <명상을 통한 해탈> 문헌은 경전에 포함 시켜야 한다. 또한 문헌 자체에 언급되어 있는대로, <명상을 통한 해탈> 문헌은 파드마 삼바바의 작품이라는 사실도 받아 들여야 한다.

<티벳 死者의 書> 본문을 연구하고 실제로 사용하기 위해서라면 파드마 삼바바가 진짜로 영적인 초능력자 였는지, 아직도 살아 있는지 하는 등등의 문제의 진위를 꼭 밝혀야 할 필요는 없다. 마음 속으로는 죽음을 초월할 수 있는 가능성을 보여 주는 파드마 삼바바에 관한 이야기가 사실이기를 은밀히 바랄지라도, 이런 이야기를 드러내 놓고 사실로 믿으려는 사람은 거의 없을 것이다.

까르마 링빠가 <명상을 통한 해탈> 문헌을 발굴할 당시의 시대적 상황을 살펴 볼 필요가 있다. 14세기의 티벳은 영적.제도적.사회적 르네상스였다. 까담파, 샤키야파, 까

귀파, 닝마파에서 배출된 뛰어난 라마승들이 그 부흥 운동을 주도했다. 부흥 운동은 1400년 경 쯔옹 까빠 시대에 절정에 달했다. 부흥 운동에 참여한 라마승들은 모두 철학자이자 과학자였다. 또 정신계를 비행하는 내면 세계 탐험가이자 성자들 이었다. 의식이 각성된 상태로 죽음의 과정을 체험할 수 있는 경지에 도달한 사람들도 많았다. 그들은 앞 장에서 설명한 완성 단계 요가를 수행하며 깨달음을 추구했다. 그 결과로 우리 시대의 우주 비행사들이 달에 착륙하여 달 표면을 거닌 것처럼, 내면 세계의 해와 달과 투명한 빛에 도달했다. 그들이 죽을 때 놀라운 표징이 나타나기도 했다. 죽은 뒤에도 의식이 해체되지 않고 연속성을 유지했다. 그들은 죽음을 자신들이 성취한 붓다의 세 몸을 결정화시키는 기회로 삼았다.

투명한 실체 세계와 하나된 다음에는, 스스로의 선택에 의해 다시 티벳 여인의 자궁 속으로 들어가 환생하기도 한다. 그런 경우에는 죽기 전에 환생한 자기를 어디에서 찾을 수 있을 것이라는 단서를 제자들에게 남겨 놓는다. 환생한 라마승을 뚤꾸라고 하는데, 뚤꾸로 판명된 아이는 그가 전생에 수행하던 승원으로 돌아가 전생의 제자들의 섬김을 받는다. 티벳의 라마승들은 이렇게 생을 거듭하면서 깨달음의 완성을 추구해 나간다. 깨달은 스승의 환생은 제자들이 성숙하도록 가르치며, 티벳을 위시한 주변 여러 나라가 깨달음의 세계로 진화하는 것도 돕는다. 티벳 사람들은 깨달은 라마승의 환생을 익숙하게 받아 들인다. 심지어는 깨달음을 얻은 후 3번이나 7번 또는 11번 정도의 환생을 거치지 않은 라마승의 가르침은 그 권위를 인정하지 않는 경향마저 있다. 티벳 사회에서는 환생한 라마승들이 최고의 학자이자 권위자로 뭇 사람의 사랑과 존경을 받는다.

14세기 티벳의 분위기는 죽음과 환생에 대한 가르침이 펼쳐질 수 있을 만큼 충분히 성숙해 있었다. 중간계의 존재와 현상에 대해서는 오래 전부터 널리 알려져 있었다. 티벳에 불교가 전해진 다음 5세기 동안 엄청난 양의 산스크리트어 경전이 티벳어로 번역되었다. 그 안에는 중간계에 대한 가르침도 거의 완벽하게 포함되어 있었다. <티벳 死者의 書>에 나오는 것과 같은 중간계를 통과하는 기법도 방대한 탄트라 문헌을 통해 이미 널리 알려져 있었다. 산스크리트어로 기록된 기본적인 탄트라 문헌과 성자들이 붙인 주석도 티벳어로 거의 다 번역되어 있었다. 어림 잡아 우리 책으로 2000쪽에 달하는 책 수 백권 분량이었다. 거기에 티벳 자체에서 산출된 문헌들이 속속 덧붙여 졌다. 불교 중흥 시대에 티벳에는 수 천이 넘는 각 종파의 승원이 건립 되었고, 거기에서 교육 받은 수많은 학자와 성자들이 저술한 2차적인 자료들이 인도에서 건너온 원래의 경전과 결합되어 방대한 탄트라 문헌을 이루었다.

연꽃에서 태어난 전설적인 성자 파드마 삼바바가 숨겨 놓은 보물이 세상에 빛을 발할 분위기가 이렇게 무르익어 있었다. 옛날부터 전해진 탄트라 중에서 구야가르바 탄트라Guhyagarbha Tantra라는 중요한 수행 체계가 있었다('비밀의 정수'라는 뜻을 가지고 있는 구야가르바 탄트라 경전은 이미 8세기와 9세기 어간에 번역되어 '옛 종파'인 닝마파를 통해 전해 내려오고 있었다.) 새로 발견된 <명상을 통한 해탈> 문헌에 나오는 만다라는 구야가르바 탄트라를 통해 전해지고 있던 만다라와 완전히 일치했다. 이

만다라의 내용은 일상적인 인간 세상을 행복이 넘치는 완전한 환경으로 바꾸어 놓은 것이었다. 만다라는 자애로운 모습과 무서운 모습의 붓다와 보살 100명으로 이루어져 있었다. 이들 100명의 붓다와 보살들은 인간의 정신과 육체를 구성하는 요소들이 완성된 상태를 상징하는 존재들이다. 그들은 자유로움과 초월적인 능력과 행복을 표출하고 있다. 또 다른 존재들과 무한한 행복을 나누는 존재들이다. 그들은 인간 진화의 목표이다. 또 깨달음은 얻은 인간의 육체적 에너지와 영적 에너지가 변형할 변화의 원형(原形)이다. 수행자들은 오래 전부터 창조 단계 수행과 초월 명상에서 이 만다라를 사용했다.

새로 발견된 <티벳 死者의 書>는 진화의 원형인 만다라의 세계로 들어가는 통로를 넓혀 주었다. 승원에서 교육 받지 못한 사람, 수행에 전념하지 못한 사람, 그래서 죽음에 대한 적절한 준비를 못한 평범한 사람도 죽는 순간과 저승 중간계에서 100명의 붓다와 보살들로 구성된 만다라 세계에 접할 수 있는 문이 열렸다. 물론 본문에는 죽음이라는 위기의 순간까지 미루지 말고, 이 생에서 죽음을 준비할 것을 직.간접적으로 요청하는 구절이 포함되어 있다. 그럼에도 불구하고 입문하여 수행에 몰두할 것을 강요하지는 않는다.

중간계를 여행하는 동안에는 실재를 이해하는 지적인 능력, 상상력, 자유 의사에 따른 선택의 기회, 변형 능력 등이 9배로 증가한다. <티벳 死者의 書>는 그렇게 일시적으로 확장된 능력을 이용하여 즉각적인 해탈에 이르도록 안내한다. 이 책은 자신의 죽음은 물론 가족이나 친구의 죽음에도 이용할 수 있다. 중간계에서 <티벳 死者의 書>의 내용을 듣고 이해하는 사람은 정신세계 비행사들이 체험한 것과 동일한 체험을 할 수 있으며, 그들이 도달한 경지에 도달할 수 있다. 정신세계 비행사들이 말한 대로 중간계의 상황이 전개되는 것을 체험함에 따라 그들의 가르침에 대한 신뢰심이 커진다. 그러면 그들이 언급하고 있는 인도자나 결합해야 할 붓다나 보살들이 나타나기를 정신 똑바로 차리고 기다리게 될 것이고, 그들이 나타날 때 결합하기가 한결 수월해질 것은 당연한 이치다.

<티벳 死者의 書>를 포함하여 새로 발견된 경전들은 티벳 불교 중흥기에 중요한 역할을 했다. 15세기 부터는 많은 필사본과 인쇄본이 널리 유포되기 시작했다. 비장 문헌을 모방한 유사한 작품들도 많이 나타났다. 대부분이 새로 발견된 비장 문헌에 그 동안 입에서 입으로 전해지던 티벳 불교 4종파의 구전(口傳) 가르침과 전승을 덧붙인 것이었다. 문헌의 유포와 확장 과정은 매우 넓고 다양하게 전개 되었다.

민중 차원에서는 경구가 적힌 부적을 통해 경전 내용이 널리 퍼졌다. 일반인들은 신의 가호를 비는 기도문이나 그림이 그려진 부적을 몸에 지니고 다녔다. 금속으로 만든 부적을 지니기도 했으며, 죽은 자의 품 속에 넣어 주기도 했다. 붓다의 말씀을 새겨 넣은 불상을 예불의 대상으로 삼기도 했다. 경전의 내용은 길고 짧은 여러 만트라를 통해서도 민중 사이에 널리 퍼져 나갔다. 민중 사이에 퍼진 만트라는 대부분 신의 가호를 비는 기도문이었다.

엘리트 계층의 경우에는 영혼의 전이(轉移) 수행을 위한 기법을 안내하는 책자들이

유포 되었다. 수행자들은 그런 안내서의 도움을 받아 의식이 각성된 상태로 육체를 떠나는 수행을 한다. 간략하게 구성된 원형적인 패턴의 만다라도 만들어 졌다. 그런 만다라는 기억하기가 쉽기 때문에 시각화 상상을 명료하게 진행시키는데 도움을 준다. 새로운 세대의 수행자와 성자들의 체험에서 비롯된 보다 더 명백한 가르침과 새로운 사상, 그리고 보다 더 정교한 기법도 보충 되었다.

2. <명상을 통한 해탈> 문헌의 구성

다른 고대 문헌들과 마찬가지로, <명상을 통한 해탈> 문헌 역시 시대가 흐르면서 약간의 수정과 교정이 있었던 것으로 보인다. 문헌에 포함된 문서의 종류도 약간씩 차이가 있다. 내가 구할 수 있던 것 중에서 가장 믿을 문헌에 포함된 문서들을 티벳 알파벳 순서로 정리하면 다음과 같다.

<명상을 통한 해탈> 문헌 색인. <자애로운 모습과 무서운 모습의 붓다와 보살들에 대한 명상을 통해 그 자리에서 해탈에 이르게 하는 근본 가르침>에 실려 있음. (1쪽)

ka. <붓다의 세 몸인 스승에 대한 기도>. <3가지 독이 제거되지 않은 상태에서 그 자리에서 해탈에 이르는 길>에 포함되어 있음. (3쪽)

kha. <저승 중간계에서 드리는 기도>. <中間界에서 듣고 이해함으로써 그 자리에서 해탈에 이르게 하는 위대한 책>에 포함되어 있음. (36쪽)

ga. <무서운 모습의 붓다와 보살이 나타나는 중간계에서 깨어나는 법>. (21쪽)

nga. <붓다와 보살들께 도움을 청하는 기도>. (3쪽)

ca. <여섯 중간계에 들어가기 전에 드리는 기도>. (3쪽)

cha. <중간계의 곤경에서 구원을 청하는 기도>. (4쪽)

ja. <탄생 중간계에 대한 안내>. <中間界에서 듣고 이해함으로써 그 자리에서 해탈에 이르게 하는 위대한 책>에 포함되어 있음. (35쪽)

nya. <육체의 자연스러운 해탈>. (24쪽)

ta. <중간계 여행의 두려움으로부터 구원을 청하는 기도>. (3쪽)

tha. <본능의 해탈을 위한 다르마 수행>. (26쪽)

da. <죄악과 장애물에서 벗어나기 위한 100가지 맹세>. (15쪽)

na. <자애로운 모습과 무서운 모습의 붓다와 보살들께 드리는 즉각적인 해탈에 대한 고백>. (24쪽)

pa. <지적인 이해력을 통해, 있는 그대로를 봄으로써 그 자리에서 해탈에 이르는 길>. (15쪽)

pha. <죽음의 표징을 통해 그 자리에서 해탈에 이르는 길>. (25쪽)

ba. <죽음의 두려움으로부터의 벗어나는 법>. (11쪽)

ma. <탄생 중간계의 좋은 부분과 나쁜 부분에 대한 가르침, 탄생 중간계에서 즉시 해탈에 이르는 법>. (18쪽)

tsa. <탄생 중간계의 좋은 부분과 나쁜 부분에 대한 보충 가르침>. (8쪽)

◎ 인도 샤하타다라의 Great mNga sde에서 1985년 1월 1일에 인 쇄된 본문에는 이상과 같이 275쪽의 문서가 실려 있다.

우리 책에는 총 275쪽의 본문 중에서 150쪽에 해당하는 본문을 번역해서 실었다. 150쪽 중에서 108쪽이 <티벳 死者의 書> 주요 내용이고, 나머지 42쪽은 예비 기도와 본문과 관련된 수행법에 관한 것이다. 108쪽에 해당하는 본문은 이미 영어로 두 차례 번역된 적이 있다. 첫번째 번역은 카지 다와-삼둡과 에반스-벤츠에 의해 이루어졌고, 두번째 번역은 프란체스카 프레맨틀과 초걈 뚜룽빠에 의해 이루어졌다.

우리 책 3장에 실린 <본능의 해탈을 위한 다르마 수행>은 아직 번역한 사람이 없다. 이 책에서 처음 번역되는 것이다. <지적인 이해력을 통해, 있는 그대로를 봄으로써 그 자리에서 해탈에 이르는 길>은 에반스-벤츠가 처음 영어로 번역했고, 후에 존 레이놀즈(John M. Reynolds)가 다시 번역한 바 있다. 이 문서는 <티벳 死者의 書> 내용의 철학적인 토대를 제공하고 있다. 그래서 이번에 번역하는 <티벳 死者의 書>의 용어나 개념과 조화를 이루도록 하기 위해 새 번역을 시도했다. 간략한 해설도 붙였다. 죽음의 표징을 다루고 있는 'pha' 문서는 우리 책에는 포함되어 있지 않지만, 글렌 물린(Glenn Mullin)이 번역한 역본이 있다. 기타 나머지 문서들은 아직 번역되지 않았다. 장래에 훌륭한 연구가가 나와 좋은 번역본을 내놓으리라고 본다.

파드마 삼바바는 전문적인 수행자가 아닌 평범한 사람들을 위해 이 책을 썼다. 그런 의도에 따르기 위해 최대한 보편적이고 실용적인 번역을 하기 위해 애썼다. 자신의 죽음이나 친구나 가족의 죽음을 맞는 사람들이 이용하기 쉽도록 문서의 순서도 조정했다. 중요한 여러 기도문은 저승 중간계로 들어가는 초입 부분에 언급된 순서에 따라 본문 맨 앞에 배열했다. 맨 앞에 실린 이 기도문들은 새로운 중간계로 옮겨갈 때마다 그에 해당하는 기도문을 찾아 반복해야 한다. 기도문 다음에는 <티벳 死者의 書>의 본문이라고 할 수 있는 죽음 중간계, 저승 중간계, 탄생 중간계에 관한 가르침을 차례로 실었다. 죽은 자에게 큰 소리로 읽어 주어야 하는 부분은 큰 글씨로 구별했다. 이 책의 목차는 다음과 같다.

예비 기도

붓다의 세 몸인 스승에 대한 기도 (ka)
붓다와 보살들께 도움을 청하는 기도 (nga)
중간계의 곤경에서 구원을 청하는 기도 (cha)
중간계 여행의 두려움으로부터 구원을 청하는 기도 (ta)
여섯 중간계에 들어가기 전에 드리는 기도 (ca)

중간계 여행의 안내서

예비 단계
죽음 중간계
자애로운 모습의 붓다와 보살이 나타나는 저승 중간계
무서운 모습의 붓다와 보살이 나타나는 저승 중간계
탄생 중간계

보충 문서

본능의 해탈을 위한 다르마 수행 (tha)
지적인 이해력을 통해, 있는 그대로를 봄으로써 그 자리에서 해탈에 이르는 길 (pa)

이번 번역에 두 종류의 티벳어 판을 사용했는데, 둘 다 말끔하게 다듬어 진 책은 아니었다. 곳곳에 미스 프린트가 있었고, 철자의 배열도 들쭉날쭉 했다. 미세하긴 했지만, 간혹 두 본문 사이에 내용의 차이가 드러나는 부분도 있었다. 여러 가지 본문을 수집해서 학문적인 본문 비평을 거친 믿을만한 판본을 만들 수도 있을 것이다. 하지만 이 책에서는 그런 시도를 하지 않았다. 내가 가지고 있는 판본에서 서로 차이가 나는 부분을 밝히는 각주도, 번잡스러움을 피하기 위해 붙이지 않았다. 죽음의 길을 가고 있는

사람에게 필요한 것은 학문적인 정밀성이 아닐 것이다.

붓다나 보살들의 이름은 가능한 한 산스크리트어 명칭을 발음을 따라 표기했다. 그들 이름은 원래 산스크리트어에서 왔다. 티벳 사람들은 인구 어족에 속하는 산스크리트어의 이중 모음과 자음 결합을 발음하기가 어려웠기 때문에 자기들 식으로 바꾸어 불렀다. 그러나 영어는 인구 어족에 속하는 언어다. 따라서 산스크리트어 발음을 따르는 것이 자연스럽다.

필요하다고 생각되는, <티벳 死者의 書>의 주요 배경이 되는 개념들에 대해서는 이미 설명했다. 본문에서는 단락 마다 작은 글씨로 해설을 덧붙였다. 처음 등장하는 익숙하지 않은 용어나 개념은 해설 부분에 그 설명을 포함시켰다. 나머지는 책 뒤에 첨부한 <어휘 사전>을 참고하기 바란다.

현재 미국에서 불치의 병으로 시한부 인생을 살고 있는 사람이나 노인들 중에 안락사를 희망하는 사람들이 많다는 보고는 충격적이다. <티벳 死者의 書>는 중간계에서 깨달음을 얻을 수 있다는 확신도 없이, 깨달음을 얻기 전에 자살하는 것에 동의하지 않는다. 자살은 부정적인 진화 행위다. 탄트라 수행자의 입장에서는 자살이 곧 신을 죽이는 일이다. 자신의 육체 속에 수많은 작은 신들이 거하고 있으며, 자신의 몸이 곧 신의 몸이기 때문이다. 많은 사람들이 자신들에게 주어진 고통을 수용하지 못하고 자살이나 안락사를 통해 모면해 보려고 한다. 그들은 비참하게 오래 사는 것 보다는 어떻게 사느냐가 더 중요하다고 생각한다. 그래서 자신들의 결단을 용감하게 실행에 옮긴다.

불치의 병이나 고통으로 이제 인생이 끝났다고 생각하는 사람들 중에는 어떻게 죽을까 궁리하거나 실제로 자살을 기도하는 사람들이 있다. 그들은 두뇌의 활동이 정지하면 모든 것이 잊혀지고 '즉시 자유로운' 상태가 될 것이라고 믿는다. 이건 불행한 일이다. 판단 착오에서 비롯된 비극일 뿐이다. 분명히 천성적으로 즐겁게 사는 사람들이 있다. 늘 친절하고 관대하며, 사는 데에도 큰 문제가 없는 것 같다. 평소에 무슨 특별한 수행을 하지 않았는데도 그렇게 밝게 사는 사람들이 있다. 반면에 늘 긴장 속에서 어둡게 사는 사람도 있다. 자신의 육체나 소유에 집착하며, 어떤 대가를 치르고서라도 일신상의 안락을 얻고자 발버둥 친다. 이런 사람은 중간계를 여행하는 동안 엄청난 혼란에 휘말린다. 그 혼란에서 빠져나와, 좀 더 나은 진화의 영역으로 들어갈 확률도 적다. 해탈에 이를 확률을 더 더욱 적다.

그런 사람들 중에 단 몇 명이라도 이 책 <티벳 死者의 書>를 읽고 자신들의 삶에 적용 시킨다면 더 바랄게 없겠다. 파스칼의 도박의 원리가 제시하는 것처럼, 이 책을 통해 인생의 방향을 바꾼다면 좋겠다. 이 책이 그런 사람들에 도움이 되기를 바라는 마음 간절하다. 이 책을 통해 인생의 방향을 바꾸는 사람이 단 한 명이라도 나타난다면, 파드마 삼바바와 그의 동료들의 목적이 성취되는 것이리라. 그렇게 되면 나의 노력 또한 헛되지 않으리라.

모든 중생이 3가지 보물의 축복 받기를 바라나이다!
이 별에 평화가 넘치고, 늘 아름답게 빛나기를 바라나이다!

모든 중생이 행복에 휩싸이기를 바라나이다!
모두에게 좋은 미래가 열리기를 바라나이다!

□ 제 2 부 □

중간계
여행 안내서

중간계에서 듣고 이해함으로써
그 자리에서 절대 자유의 경지에
이르게 하는 위대한 책

중간계 여행 안내서인 <티벳 사자의 서>는
<명상을 통한 자유> 문헌의 일부이다.
<명상을 통한 자유> 문헌의 원래 제목은
<자애로운 모습과 무서운 모습의 붓다와
보살들에 대한 명상을 통해
그 자리에서 절대 자유의 경지에 이르게
하는 근본 가르침>이다.
<명상을 통한 자유>는 8세기경
파드마 삼바바가 기록하여 티벳에 감추어
놓았던
비장 문헌이다.

이 문헌은
웃디아 왕국에서 티벳으로 건너온
위대한 성자 파드마 삼바바가 불러 주는

대로
그의 수행의 짝 예셰 초걀이
받아 적은 것이다.
이 문헌은
유명한 비장 문헌 발굴자인 까르마 링빠가
감뽀 다르 산에서 발견하여
비로소 빛을 보게 되었다.

□ 제 5 장 □

중간계와 관련된 기도

여기에 실린 5가지 기도와 진언은 <티벳 死者의 書> 전체의 등뼈 역할을 한다. 중간계 여행 과정의 핵심 프로그램인 이 기도문은, 외운 다음 관련되는 국면이 전개될 때 반복하도록 되어 있는 일종의 진언이다. <붓다의 세 몸인 스승에 대한 기도>는 <티벳 死者의 書>가 제시하고 있는 변형을 위한 상상 명상을 돕는다. 수행자 자신의 개인적인 영적인 스승의 모습에 초점을 맞추고 그와 결합하는 내용으로 되어 있다. 나머지 4가지는 <티벳 死者의 書>의 가르침이 전개되는 과정에서 자주 등장하는 기도문이다.<붓다와 보살들께 도움을 청하는 기도>는 3가지 보물 즉 붓다와 진리와 수행자 공동체에 호소하는 산문체 기도문이다. 죽음의 길에 들어서고 있는 사람이나 이미 죽어서 중간계를 여행하고 있는 사람에게 자비를 베풀어 구원해 달라는 내용이다. <중간계의 곤경에서 구원을 청하는 기도>는 중간계를 여행하는 동안 부정적인 습관[5毒]으로 말미암아 어려움을 겪을 때, 부정적인 습관을 버리고 지혜의 길을 따르도록 이끌어 달라는 내용이다. <중간계 여행의 두려움에서 구원을 청하는 기도>는 깨달은 존재들의 보호와 도움을 청하는 내용이다. 강조점은 절대 자유의 경지보다는 미래에 전개될 삶을 보호하고 이끌어 달라는데 있다. 절대 자유의 경지에 이르지 못하고 탄생 중간계로 들어가지 않을 수 없을 때, 좀 더 나은 환생을 기원하는 내용이다. <여섯 중간계에 들어가기 전에 드리는 기도>는 각 중간계에서의 수행이 완성되어, 삶의 사이클 전체가 깨달음으로 충만하게 되기를 기원하는 내용으로 되어 있다.

지금 죽음의 문턱을 넘어가고 있는 사람이나 이미 저승 중간계에 들어간 사람을 위해서라면, <붓다의 세 몸인 스승에 대한 기도>와 <붓다와 보살들에게 도움을 청하는 기도>를 읽어 주는 것이 좋다. 나머지 기도는 중간계 각 단계의 가르침이 시작되는 부분에서 그 부분에 해당하는 것을 찾아 읽어 주면 된다.본문에서 크고 굵은 글씨로 되어 있는 부분은 죽음의 문턱을 넘어가고 있는 사람이나 중간계 여행을 하고 있는 사람에게 큰 소리로 읽어 주어야 하는 부분이다. 보통 굵기의 큰 글씨체로 된 부분은 <티벳 死者의 書> 자체에 있는 가르침과 해설이며, 작은 글씨로 인쇄된 부분은 역자의 해설이다.

------◎------

붓다의 세 몸인 스승에 대한 기도

------◎------

<3가지 독이 제거되지 않은 상태에서 그 자리에서 절대 자유의 경지에 이르는 길>이라는 부제가 붙은 이 기도문은, <명상을 통한 자유> 문헌 맨 앞부분에 수록되어 있다. 매우 간략하고 문체가 아름다운 이 기도는 <명상을 통한 자유> 문헌을 사용하기 위한 환경을 설정해 주고 있다. 궁극적인 실재를 몸으로 나타내고 있는 스승을 신뢰하고 그와 친밀한 관계를 맺는 것은 아무리 강조해도 지나치지 않는다.

스승은 입문 의식을 통해 그대가 선택한 붓다의 비밀스러운 영역으로 그대를 이끌어 들인다. 그대를 인도하는 영적인 스승이 그대 속으로 들어오기를 청하고, 그의 신성한 모습을 시각적으로 상상하며 그와 하나로 결합하는 수행을 '스승 요가'라고 한다. 상상 속에서 스승과 결합하면, 그대와 스승은 더 이상 둘이 아니다. 그대가 스승이 되고, 그대가 붓다가 된다. 붓다가 되고 스승이 된 그대는 스승과 붓다에게서 받은 은총을 세상으로 되돌려 보낸다. 현실적으로 어떤 구체적인 스승에게 입문하지 않는 사람은 <티벳 死者의 書>의 저자인 파드마 삼바바를 스승으로 여기고 이 수행을 할 수 있다.

완전한 붓다의 모습을 상상하기 위해서는 붓다의 세 몸에 대한 이해가 도움이 된다. 붓다에게는 궁극적인 진리의 몸, 기쁨이 넘치는 깨달은 몸, 중생을 위해 나투는 몸이 하나로 존재한다[三位一體]. 스승의 모습 속에 붓다의 이 세 몸이 현존하고 있

음을 시각적으로 상상한다. 그렇게 함으로써 스승이 그대 속에 현존할 때 느끼는 은총에 대한 감각을 키운다. 신성한 보좌에 앉아, 모든 붓다와 보살과 수호신과 깨달은 존재들에 둘러 싸여 있는 스승의 모습을 구체적으로 시각화해야 한다. 그대가 스승으로 섬기는 사람이 어떤 종교의 사제이든지 아니면 성자이든지, 또는 박사님이거나 샤먼이거나 간에 같은 방식으로 시각화 상상을 한다.

탐욕과 분노와 망상[貪·瞋·癡], 이 3가지 독은 깨달음을 방해하고 삶을 고통스럽게 만드는 근본 원인이다. 3독이 제거되지 않은 상태에서 본래 상태의 절대 자유의 경지에 이르는 것이 곧 '위대한 완성'[마하무드라] 가르침에 포함되어 있는 즉각적인 변형이다.

옴-아브 카아 아! OM-AV KAA AAH!

OM은 신비한 창조력이 있는 만트라이다. 이 만트라의 소리는 우주 전체에 울려 퍼진다. 따라서 초월적인 존재 또는 능력이 현실로 나타나기를 기원하는 뜻을 담고 있다. AV KAA AAH는 많이 사용되는 만트라는 아니다. AV는 사물의 견고한 실체가 없음 즉 '비어-있음'을 가리킨다. 따라서 자비의 창조적인 활동력에 대한 순응을 뜻한다. KAA에서 K는 산스크리트어 알파벳의 첫 번째 자음으로서, 근원적인 자리를 상징한다. A는 우주적인 창조력의 상징이다. 따라서 KAA는 근원에서 울려 퍼지는 우주적인 창조력을 뜻한다. AAH는 붓다의 깨달은 몸과 말을 상징하는 만트라이다.

우주 속에 충만한 완전한 진리의 궁전에서,
태어나지도 않고 성장하지도 않는 진리의 몸 스승께
한없는 경배와 기도를 드리나이다.
무지와 망상이 완전히 사라지지 않았어도,
지금 이대로 자유롭게 해 주소서.
당신의 진리의 몸에서 흘러나오는 완전한 축복을
충만하게 누리게 하소서!
스스로 존재하는 근원적인 지혜를 밝혀 주소서!

여기서는 궁극적인 실재[붓다의 진리의 몸]와 하나 된 스승의 모습에 초점을 맞추고, 스승과 그대가 하나로 결합되어 있음을 느낀다. 궁극적인 실재인 스승과 하나 되었음을 느끼는 순간, 그대 또한 궁극적인 실재가 되어 폭포수처럼 쏟아지는 은총의

물결을 체험한다. 그대는 자유로움을 느낀다. 무지와 망상이라는 정신의 부정적인 습관이 저절로 궁극적인 실재 속으로 녹아들어가 변형되는 것을 느낀다. 버리려고 애쓰지 않아도 그렇게 된다. 그대는 스승의 심장 의식 센터에 푸른색 사파이어로 쓰인 HUM 만트라를 생생하게 시각화한다. 거기에서 발산되는 청색 광선이 그대에게 흘러 들어와 그대의 심장 의식 센터를 가득 채운다. 그대의 심장 의식 센터는 자유롭게 하는 근원적인 지혜로 충만해진다. 이 수행은 제 3단계 입문[智慧入門]과 더불어 시작한다. 이 단계의 수행을 통해 죽음 중간계에서 경험하는 투명한 직관의 빛과 붓다의 진리의 몸을 체험할 수 있다.

순수한 지혜의 기쁨이 충만한 빛의 궁전에서,
죽음을 모르는 깨달은 몸 스승께
한없는 경배와 기도를 드리나이다.
탐욕과 정욕이 완전히 사라지지 않았어도,
지금 이대로 자유롭게 해 주소서.
당신의 깨달은 몸에서 흘러나오는 은총을
충만하게 누리게 하소서!
절대 자유의 경지로 인도하는,
내적인 지혜의 기쁨을 채워 주소서!

여기서는 기쁨으로 충만한 스승의 모습[붓다의 깨달은 몸]에 초점을 맞추고, 부드럽게 미소지으며 그대를 바라보고 있는 스승의 현존을 느끼며 그와 결합한다. 결합하는 즉시 똑같은 희열과 기쁨이 그대 속에 흘러 넘친다. 억지로 기쁨을 만들어 내려던 탐욕과 정욕이 녹아 버린다. 이제 행복을 밖에서 찾지 않는다. 그대는 스승의 목 의식 센터에 붉은 색 루비로 쓰인 AAH 만트라를 생생하게 시각화한다. 거기에서 발산되는 붉은 색 광선이 그대에게 흘러 들어와 그대의 목 의식 센터를 가득 채운다. 그대의 목 의식 센터는 내적인 지혜의 기쁨으로 충만해진다. 이 수행은 완성 단계 수행[圓滿行]이 시작되는 제 2단계 입문[秘密入門]과 더불어 시작한다. 이 단계의 수행을 통해 저승 중간계에서 경험하는 신비한 에너지 몸과 붓다의 깨달은 몸을 체험할 수 있다.

흠없이 완전한 연꽃 궁전에서,
스스로 나타나신 신성한 나투는 몸 스승께
한없는 경배와 기도를 드리나이다.
잘못된 생각에서 비롯되는 증오심이 사라지지 않았어도,

지금 이대로 자유롭게 해 주소서.
당신의 나투는 몸에서 흘러나오는 은총을
충만하게 누리게 하소서!
마음을 밝히는 투명한 빛을 비추어 주소서!

여기서는 뭇 중생을 돕기 위해 여러 가지 몸으로 나타나 자비를 베푸는 스승의 모습[나투는 몸]에 초점을 맞추고, 그와 한 몸이 되는 것을 생생하게 시각화한다. 그대 자신이 삶을 혼란스럽게 만드는 욕망과 정욕이 완전히 사라진 연꽃 계열 붓다의 일원이 되었음을 느낀다. 스승의 정수리 의식 센터에서 빛나는 백색 다이아몬드 만트라 OM을 생생하게 시각화한다. 거기에서 발산되는 눈부신 백색 광선이 그대에게 흘러 들어와 그대의 정수리 의식 센터를 가득 채운다. 이 수행은 제 1단계 입문[花瓶入門]과 더불어 시작한다. 여기서 창조 단계 수행[生起行]을 할 수 있는 힘을 전수 받으며, 이 수행을 통해 자신의 몸과 붓다의 나투는 몸이 하나 된 상태를 체험한다.

내면을 관통하는 투명한 빛의 궁전에서,
만물에 고루 축복을 베푸는 세 몸이신 스승께
한없는 경배와 기도를 드리나이다.
나와 너의 분별이 완전히 사라지지 않았어도,
지금 이대로 자유롭게 해 주소서.
당신의 세 몸에서 흘러나오는 지극한 축복을
충만하게 누리게 하소서!
근원적이 지혜의 세 몸이 이루어지게 하소서!

여기서는 그대와 스승과 붓다의 세 몸이 완전히 하나로 통합된 모습에 초점을 맞춘다. 그대의 내면이 완전한 붓다의 땅으로 바뀌고, 주관과 객관이라는 이원성이 흔적도 없이 사라졌음을 느낀다. 붓다의 몸과 말과 마음을 상징하는 만트라 OM AH HUM의 진동과 함께, 스승의 세 의식 센터에서 발산되는 다이아몬드, 루비, 사파이어 광선의 축복을 받는다. 그대의 세 의식 센터는 흰 색, 붉은 색, 푸른 색 광선으로 충만해진다. 이로써 그대와 스승은 분리할 수 없는 한 몸이 된다. 이 수행은 제 4단계 입문[大印入門]과 더불어 시작한다. 여기서 최고의 완성 단계[마하무드라] 수행을 할 수 있는 힘을 전수 받으며, 이 수행을 통해 죽음과 중간계와 삶[환생]이 하나의 실체라는 사실을 깨닫는다. 육체와 말과 마음도 하나이며, 붓다의 세 몸도 하나[三位一體]라는 사실을 체험한다.

오, 무지와 망상의 어둠 속에서
윤회하며 고통 당하는 중생들이여!
그대들의 마음이 곧
무한한 진리의 몸임을 알지 못하는 이들이여!
그대들 모두가 붓다의 진리의 몸을 이룰지어다!

그대는 스승과 결합함으로써 스승이 되었다. 자신을 위해서는 더 이상 은총이나 축복을 구할 필요가 없다. 이제 마음의 눈을 통해 뭇 생명들로 가득한 세상을 응시한다. 그들이 그대의 도움을 청하고 있는 모습을 본다. 그들은 그대와 분리된 존재가 아니다. 투명하고 무한한 '비어-있음' 속에서는 모두가 한 몸으로 얽혀 있다. 그대의 심장 의식 센터에서 만트라 HUM의 진동과 함께 발산되는 푸른 색 사파이어 광선이, 부드럽게 그들의 심장 의식 센터로 흘러 들어가는 모습을 시각적으로 상상한다. 그리하여 그들 역시 궁극적인 실재[붓다의 진리의 몸]와 하나 되는 모습을 본다. 이제는 행복감으로 충만한 그들의 심장 의식 센터에서 발산되는 푸른 색 광선이 그대의 심장 의식 센터를 비춘다. 축복의 광선은 이렇게 오고 가면서 점점 더 강렬해진다.

오, 정욕과 집착의 그릇된 길에서
윤회하며 방황하는 중생들이여!
그대들의 마음이 곧
기쁨이 넘치는 깨달은 몸임을 알지 못하는 이들이여!
그대들 모두가 붓다의 깨달은 몸을 이룰지어다!

스승이 된 그대는 다시 한 번 마음의 눈으로, 그대의 도움을 청하고 있는 뭇 생명들로 가득한 세상을 응시한다. 궁극적인 실재의 무한한 투명성과 하나 되어, 지복감에 젖어 있는 그들의 모습[깨달은 몸]에 주목한다. 그대의 목 의식 센터에서 만트라 AAH의 진동과 함께 발산되는 붉은 색 루비 광선이, 그들의 목 의식 센터로 부드럽게 흘러들어 가는 모습을 시각적으로 상상한다. 그들은 점점 더 깊은 행복에 젖어 든다. 이제는 그들에게서 발산되는 사랑과 기쁨의 루비 광선이 그대의 목 의식 센터를 비춘다. 기쁨의 광선은 이렇게 오고 가면서 점점 더 강렬해진다.

오, 증오심을 일으키는 이원적인 분별심 속에서
윤회하며 방황하는 중생들이여!

그대들의 마음이 곧
자유로이 나투는 몸임을 알지 못하는 이들이여!
그대들 모두가 붓다의 나투는 몸을 이룰지어다!

스승이 된 그대는 마음의 눈을 통해, 기쁨에 젖어 그대를 바라보고 있는 중생들을 본다. 그들에게서 흘러나오는 기쁨의 물결이 아직 깨닫지 못한 다른 중생들에게 흘러 들어가는 모습에 주목한다. 그대의 정수리 의식 센터에서 만트라 OM의 진동과 함께 발산되는 백색 다이아몬드 광선이, 그들의 정수리 의식 센터로 부드럽게 흘러들어 가는 모습을 시각적으로 상상한다. 그들의 기쁨이 커지는 것을 느낀다. 그들이 다른 생명체들과 무한한 교감을 나눌 수 있는 몸[나투는 몸]으로 변형되는 모습을 본다. 다이아몬드 광선을 받은 존재들이 나투는 몸으로 변형된다. 무한한 중생들이 그렇게 변형된다. 나투는 몸으로 변형된 중생들은 아직 깨달음을 얻지 못한 다른 생명들을 기쁨과 자유의 길로 인도한다. 그들이 발산하는 행복과 평화의 다이아몬드 광선이 그대를 되비춘다. 그 빛을 받은 그대의 다이아몬드 광선은 이전보다 더욱 밝게 빛난다.

오, 습관과 대상의 올가미에 걸려
아직 붓다를 이루지 못한 중생들이여!
그대들의 마음이 곧
붓다의 나눌 수 없는 세 몸임을 알지 못하는 이들이여!
그대들 모두가 붓다의 세 몸을 이룰지어다!

스승이 된 그대는 다시 한 번 마음의 눈을 통해, 지복감 속에서 그대를 바라보고 있는 중생들을 응시한다. 궁극적인 실재 속에서, 그대를 포함한 다른 모든 중생들과 하나 되었음을 느끼며 기쁨에 젖어 있는 그들의 모습에 주목한다. 그대가 그들에게 비춘 축복의 광선은 더욱 밝은 빛이 되어 그대에게 돌아온다. 그대는 그 축복의 광선이 무한히 확장되어 가는 것을 느낀다. 푸른 색 사파이어, 붉은 색 루비, 백색 다이아몬드의 빛이 결합된 빛의 소용돌이가 우주 전체를 감싸고돈다. 우주 전체가 깨달은 존재의 육체와 말과 마음을 상징하는 OM AH HUM의 진동으로 가득 찬다. 이제 시작도 끝도 없는 근원적인 실재[진리의 몸]에서 발산되는 푸른 색 사파이어 광선, 모든 존재와 사랑과 기쁨을 나누는 몸[깨달은 몸]에서 발산되는 붉은 색 루비 광선, 그리고 뭇 중생들과 무한한 관계를 맺고 있는 몸[나투는 몸]에서 발산되는 백색 다이아몬드 광선이 완전히 하나로 통합되었다.

붓다의 영역에서 분리된 무엇인가가, 또는 누군가가 '지금 여기

에 있다'는 생각은 뿌리 깊은 착각이다. 에고에 대한 집착은 이런 착각에서 비롯된다. 착각에서 비롯되는 분리 의식은 기쁨과 지혜로 충만한 깨달음의 세계에 이르지 못하도록 방해하는 장애물이다.

------◎------

붓다와 보살들께 도움을 청하는 기도

------◎------

<명상을 통한 자유> 문헌에 자주 등장하는 4개의 기도 중에 첫 번째 기도문이다. 자신의 죽음이나 다른 사람의 죽음, 또는 명상 수행을 통해 죽음을 체험하는 과정에서 사용한다. 굵은 글씨로 되어 있는 부분을 큰 소리로 읽어야 한다. 기도를 시작하는 첫 구절 OM은 온 세상의 모든 붓다와 보살들이 나투어 현존하기를 바라는 만트라이다.

OM

자신의 죽음이나 다른 사람의 죽음에 직면한 사람은 붓다와 보살들의 도움을 청하는 이 기도를 드려라. 기도를 드리기 전에 먼저 3가지 보물 앞에 제물을 바쳐야 한다. 실제로 바쳐도 좋고 상상으로 만들어 바쳐도 좋다. 향을 손에 들고, 정신을 집중하여 기도를 드리도록 하라.

여기서는 메시아적인 영웅들인 붓다와 보살들에게 도움을 청한다. 신적인 능력을 갖고 있는 그들만이 고통 속에 헤매고 있는 중생을 구원할 수 있다. 진화의 정점 즉 붓다의 경지에 도달한 보살들께 도움을 청하라. 예를 들어, 자비의 화신 아발로키테스바라(觀世音菩薩)나 기적을 일으키는 여신 타라와 같은 존재는 이미 붓다의 경지에 도달했음에도 불구하고 중생을 구원하기 위해 계속 이 땅에 나타나기로 맹세한 보살들이다. 그들에게 도움을 청하라.

3가지 보물[三寶]이란 붓다[佛]와 진리[法]와 수행자 공동체[僧]를 가리킨다. 스승과 스승의 가르침과 그 가르침을 따르는 제자들의 공동체를 가리킨다고 볼 수도 있다.이 3가지 보물은 깨달음을 얻지 못하고, 죽음의 공포에 떠는 사람이 몸을 맡길 진정

한 귀의처이다. 그래서 보물이다.

다른 사람을 위해 이 기도문을 읽어 줄 때는 본문에 '아무개'라 고 되어 있는 부분과 '그'라는 인칭 대명사 대신 그 사람의 성별(性別)과 이름을 구체적으로 사용한다.

오, 시방위(十方位)에 거하시는 붓다와 보살들이시여! 한없는 자비로, 모든 것을 보고, 모든 것을 아시는 분들이시여! 모든 중생을 사랑으로 감싸주시며 중생들의 피난처 되는 분들이시여! 자비를 베푸사, 이곳으로 오시어 제물을 받으시옵소서. 실제로 드리는 이 제물과 마음 속으로 드리는 제물을 받으시옵소서.

오, 모든 것을 이해하는 무한한 지혜를 지니신 자비로운 분들이시여! 자비와 능력으로 놀라운 일을 성취하시며, 중생들의 피난처 되는 분들이시여! 오, 자비로운 분들이시여! 지금 아무개가 이 세상을 떠나 저 세상으로 떠나려 하고 있습니다.그는 친구도 없이 혼자입니다. 피할 곳도 없고, 보호해 주는 사람도 없고, 동반자도 없이 혼자서 어려움을 겪고 있습니다. 그의 현생(現生)의 인식은 이미 사라졌습니다. 그는 지금 생명의 다른 영역을 향해 흑암 속으로 들어가고 있습니다. 깊은 구덩이 속으로 빠져들어 가고 있습니다. 어두운 숲 속으로 들어가고 있습니다. 그는 자기가 쌓은 진화의 추진력〔까르마〕에 이끌려 거대한 광야로, 망망한 대해로 휩쓸려 들어가고 있습니다. 어느 한 곳에 안주하지 못하고, 진화의 추진력이 밀어붙이는 대로 큰 싸움터로 들어가고 있습니다. 그는 악마의 손에 붙들려 있으며, 죽음의 신 야마의 사자들로 인해 공포에 떨고 있습니다. 진화의 추진력이 이리 저리 끌고 다녀도 그에게는 저항할 힘이 없습니다. 그는 혼자서 가야만 하는 길을 가야 할 때를 맞이했습니다.

오, 자비로운 분들이시여! 이 가련한 아무개를 보호해 주소서. 그의 동반자가 되시어, 중간계의 깊은 어둠에서 그를 건져 주소서. 거세게 불어닥치는 까르마의 폭풍에서 그를 지켜 주소서. 죽음의 신 야마로 인한 두려움에서 벗어나게 하소서. 길고 좁은 중간계 나그네 길에서 그를 구원해 주시옵소서.

오, 자비로운 분들이시여! 자비의 손길을 거두지 마시고, 그를 도와주소서. 3가지 비참한 존재 차원〔三惡道〕에 떨어지지 않도록 그를 붙들어 주소서. 당신들이 오래 전에 맹세한 서원을 잊지 말고, 부디 자비를 베풀어 주시옵소서.

오, 붓다와 보살들이시여. 자비와 구원의 능력으로 아무개를 품어 주소서. 부정적인 진화의 힘에 굴복하지 않도록 견고하게 잡아 주소서. 3가지 보물이 중간계의 어려움에서 그의 피난처가 되어 주실 것을 간절히 기원하옵나이다.

자신이나 다른 사람의 죽음에 당면한 사람은, 깊은 헌신과 신앙심으로 이 기도를 3번 드려야 한다. 그런 다음 <중간계의 곤경에서 구원을 청하는 기도>와 <중간계 여행의 두려움에서 구원을 청하는 기도>를 드려라.

붓다와 보살들께 도움을 청하는 이 기도는 삶의 윤회가 끝나기 전에는 그 효력이 없어지지 않을 것이다. SAMAYA!

'야마'는 죽음의 신이다. '야마의 사자들'은 그의 졸개들로써 일종의 유령과 같은 존재다. 그들은 죽음에 당면한 영혼에게 들소머리를 한 무시무시한 모습으로 나타나, 죽은 자의 영혼을 야마가 다스리는 세계로 끌고 간다. 야마는 죽은 자의 영혼을 선악의 무게에 따라 심판하며, 그 심판 결과에 따라 다음 생에 태어날 존재 차원이 결정된다.

'윤회' 또는 '삶의 윤회'는 산스크리트어로 '삼사라'(samasra)라고 하는데, 완전한 깨달음을 얻지 못하면 여러 존재 차원에 거듭 태어나는 것을 말한다. 완전한 깨달음을 얻어 붓다가 되면 윤회가 끝난다. 시간이 무한히 지속되고 있다는 직선적인 관점에서는, 존재들의 수가 무한하기 때문에 윤회도 무한히 반복된다고 볼 수 있다. 그러나 깨달은 사람의 입장에서 보면, 찰나에서 찰나로 이어지는 시간이 직선적인 실체가 아니다. 윤회는 직선적으로 계속되는 시간 관념에 의지하고 있기 때문에, 직선적으로 계속되는 시간이 사라지면 윤회도 사라진다.

탄트라 경전 마지막에 자주 등장하는 산스크리트어 SAMYAMA의 문자적인 뜻은 '서원' 또는 '맹세'이다. 본문 내용을 강력하게 시인하고 각오를 다지며 도장을 찍는 의미가 있다.

------◎------

중간계의 곤경에서 구원을 청하는 기도

------◎------

여기에 실린 <중간계의 곤경에서 구원을 청하는 기도>는 앞에 나온 <붓다와 보살들께 구원을 청하는 기도>와 뒤에 나올 <여섯 중간계에 들어가기 전에 드리는 기도>와 함께 이어서 드리도록 되어 있다. 전반부는 5가지 지혜를 상징하는 다섯 붓다 계열의 대표 붓다와 그의 배우자 붓다에게 구원을 요청하는 내용으로 되어 있다. 무지(망상), 분노(미움), 자만심(아집), 탐욕(정욕), 질투심(시기심)이라는 5가지 독을 변형시키는 데 초점을 맞추고 있다. 중간계를 여행하는 영혼이 드리도록 되어 있는 후반부는 중간계에서의 체험에 대한 간략한 요약과 함께, 깨달음을 얻어 절대 자유의 경지로 들어가게 해 달라는 요청이 뒤따르고 있다. 중간계로의 전이(轉移)를 충분히 준비한 사람이라면 쉽게

기억할 수 있는 내용이다.

모든 스승과 다섯 원형 붓다와 그들의 배우자들께 엎드려 절하옵나이다. 청하옵건대, 큰 사랑을 베푸사 저를 진리의 길로 이끌어 주소서!

제가 심한 혼란 속에서 윤회 세계를 방황하고 있을 때
신성한 법통을 이어 받은 스승들의 인도를 받아,
배우고 생각하고 명상하여,
흔들리지 않는 빛의 길을 가게 하소서.
그들의 수행의 짝〔다끼니〕들이 수호자가 되어,
중간계의 어려운 길을 잘 통과하게 하소서.
그리하여 제가 완전한 붓다의 경지에 이르도록 하옵소서.

제가 어두운 무지 때문에 윤회 세계를 방황하고 있을 때,
바이로차나 붓다(大日如來)의 인도를 받아,
궁극적인 지혜의 투명한 빛 가운데로 들어가게 하소서.
그의 배우자 다트비쉬바리 붓다가 수호자가 되어,
중간계의 어려운 길을 잘 통과하게 하소서.
그리하여 제가 완전한 붓다의 경지에 이르도록 하옵소서.

제가 강한 분노 때문에 윤회 세계를 방황하고 있을 때,
바즈라사트바 붓다(持金剛佛)의 인도를 받아,
거울 같은 지혜의 투명한 빛 가운데로 들어가게 하소서.
그의 배우자 붓다로카나가 수호자가 되어,
중간계의 어려운 길을 잘 통과하게 하소서.
그리하여 제가 완전한 붓다의 경지에 이르도록 하옵소서.

제가 강한 아집 때문에 윤회 세계를 방황하고 있을 때,
라트나삼바바 붓다(寶生佛)의 인도를 받아,
평등하게 보는 지혜의 투명한 빛 가운데로 들어가게 하소서.
그의 배우자 마마키 붓다가 수호자가 되어,
중간계의 어려운 길을 잘 통과하게 하소서.
그리하여 제가 완전한 붓다의 경지에 이르도록 하옵소서.

제가 지나친 탐욕 때문에 윤회 세계를 방황하고 있을 때,
아미타바 붓다(阿彌陀佛)의 인도를 받아,
분석하는 지혜의 투명한 빛 가운데로 들어가게 하소서.

그의 배우자 판다라바시니 붓다가 수호자가 되어,
중간계의 어려운 길을 잘 통과하게 하소서.
그리하여 제가 완전한 붓다의 경지에 이르도록 하옵소서.

제가 심한 질투심 때문에 윤회 세계를 방황하고 있을 때,
아모가싯디 붓다(不空成就佛)의 인도를 받아,
성취하는 지혜의 투명한 빛 가운데로 들어가게 하소서.
그의 배우자 사마야타라 붓다가 수호자가 되어,
중간계의 어려운 길을 잘 통과하게 하소서.
그리하여 제가 완전한 붓다의 경지에 이르도록 하옵소서.

아래에 나오는 기도는 저승 중간계에 관련된 본문에 나온다. 내가 확인할 수 있는 범위에서는, 이 부분이 <중간계의 곤경에서 구원을 청하는 기도>에 포함된 본문을 발견할 수 없었다. 내용은 5가지 독과 다섯 붓다와 그들의 배우자, 그리고 5가지 지혜에 관한 것이다.

제가 5가지 심한 독 때문에 윤회 세계를 방황하고 있을 때,
다섯 계열의 승리자 붓다들의 인도를 받아,
5가지 지혜가 어우러진 투명한 빛 속으로 들어가게 하소서.
다섯 붓다의 배우자 붓다들이 수호자가 되어,
윤회하는 여섯 존재 차원(六道輪廻)에서 저를 건져 주소서.
제가 중간계의 어려운 길을 잘 통과하여,
지극히 순수한 다섯 붓다의 땅에 이르게 하옵소서.

제가 강한 본능에 이끌려 윤회 세계를 방황하고 있을 때,
깨달음을 얻은 영웅적인 스승들의 인도를 받아,
희열이 넘치는 지혜의 투명한 빛 가운데로 들어가게 하소서.
그들의 수행의 짝〔다끼니〕들이 수호자가 되어,
중간계의 어려운 길을 잘 통과하게 하소서.
그리하여 제가 완전한 붓다의 경지에 이르도록 하옵소서.

'영웅적인 스승'으로 번역한 산스크리트어 '비드야다라'(Vidyadhara)의 문자적인 뜻은 '지식의 보유자'이다. 고대 인도와 티벳에서 인간의 내면 세계를 탐구하던 사람들을 일컫는다. 엄밀히 말해서 그들은 과학자들이었다. 그들의 연구실은 인간의 내면 세계였다. 그들은 마음과 그 작용에 통달한, 비물질 문명 세계의 중추적인 과학자들이다.

'희열'로 번역한 티벳어 lhan skyes의 문자적인 뜻은 '결합의 결과'이다. 이 책 1부 해설 부분에서는 '오르가즘'이라고 옮기기도 했다. 이에 상응하는 산스크리트어 사하자(sahaja)는 보통 '타고난' 또는 '자연 그대로의'라는 뜻으로 번역한다. 이 말은 특별히 '비어-있음'에 대한 깨달음을 통해 에고가 녹아 버린 상태의 희열을 가리킨다. 육체적인 관점에서는 성적인 오르가즘에 해당하는 희열이라고 말할 수 있다. 깨달음의 희열을 오르가즘이라고 하는 것이 처음에는 충격적으로 들릴 수도 있으리라. 하지만 이 말을 사용하는 진정한 목적은, '비어-있음'에 대한 깨달음을 통해 삶과 죽음이 통합된 초월적인 상태를 묘사하기 위함임을 기억해 주기 바란다.

제가 강렬한 환각 속에서 윤회 세계를 방황하고 있을 때,
자애로운 모습과 무서운 모습의 붓다들의 인도를 받아,
두려운 환상을 극복하는 빛 가운데로 들어가게 하소서.
공간을 가득 채운 다끼니〔女神〕의 무리가 수호자가 되어,
중간계의 어려운 길을 잘 통과하게 하소서.
그리하여 제가 완전한 붓다의 경지에 이르도록 하옵소서.

저로 하여금 푸른색 사파이어 붓다의 영역만을 바라보게 하시어,
공간〔空〕의 원소가 저를 대적하지 못하도록 해 주소서.
저로 하여금 백색 다이아몬드 붓다의 영역만을 바라보게 하시어,
물〔水〕의 원소가 저를 대적하지 못하도록 해 주소서.
저로 하여금 노란 색 황금 붓다의 영역만을 바라보게 하시어,
땅〔地〕의 원소가 저를 대적하지 못하도록 해 주소서.
저로 하여금 붉은 색 루비 붓다의 영역만을 바라보게 하시어,
불〔火〕의 원소가 저를 대적하지 못하도록 해 주소서.
저로 하여금 초록색 에머랄드 붓다의 영역만을 바라보게 하시어,
발〔風〕의 원소가 저를 대적하지 못하도록 해 주소서.
이처럼 무지개 빛 다섯 붓다의 영역만을 바라보게 하시어,
5가지 원소들이 저를 대적하지 못하도록 해 주소서.
저로 하여금 자애로운 모습과 무서운 모습의 붓다들이 좌정하신 장엄한 영역만을 바라보게 하시어,
소리와 빛과 광선이 저를 대적하지 못하도록 해 주소서.
모든 소리를 제가 만들어 낸 소리인 줄 알게 하소서.
모든 빛을 제가 만들어 낸 빛인 줄 알게 하소서.
모든 광선을 제가 만들어 낸 광선인 줄 알게 하소서.
제 자신이 곧 중간계의 실체임을 알게 하소서.

저로 하여금 붓다의 세 몸을 실현할 수 있도록 인도하소서.

------◎------

중간계 여행의 두려움에서 구원을 청하는 기도

------◎------

중간계를 여행하는 과정에서 여러 신들에게 도움을 호소하는 일반적인 기도다. 저승 중간계에 국한되지 않고, 탄생 중간계와 이승 중간계까지 포함하여 중간계 여행 전 과정을 거치는 동안 어려움에서 건져 줄 것을 기원하는 내용이다. 다음 생을 위한 출생과 출생 이후의 문제에 대해서도 기원하고 있다. 죽음을 준비하는 사람이라면 꼭 기억해 두어야 할 기도이다.

오, 자애로운 모습과 무서운 모습의 붓다들이시여!
내 생명의 추진력이 고갈되어 버릴 때,
사랑하는 가족이 더 이상 나를 도울 수 없을 때,
중간계를 홀로 방황하지 않을 수 없을 때,
자비를 베풀어주소서.
무지의 짙은 안개를 걷어 주소서.

오, 붓다들이시여!
사랑하는 친구들과 이별하고 홀로 방황할 때,
공허한 환상만이 눈에 보일 때,
자비를 베풀어주소서.
중간계의 두려움을 제거해 주소서.

5가지 지혜의 빛이 비칠 때,
두려워하지 않게 하소서.
그 빛이 곧 저 자신이라는 것을 알게 하소서.
자애로운 모습과 무서운 모습의 주님들이 모습이 나타날 때,
제가 중간계에 들어 왔다는 것을
두려움 없이 담대하게 인식하게 하소서.

오, 수호 붓다들이시여!
부정적인 진화의 추진력 때문에 어려움을 겪을 때,
고통에서 건져 주소서.

실체 세계가 밀려오는 소리가
하늘이 무너지는 천둥 소리처럼 들릴 때,
그 소리가 '옴 마니 파드메 훔'의 진동으로 바뀌게 하소서.

자애로운 모습과 무서운 모습의 주님들이시여!
제가 진화의 힘에 질질 끌려 다닐 때,
고통에서 건져 주소서.
제가 그 동안 쌓아 온 본능의 힘 때문에 고통 당할 때,
투명하게 빛나는 사마디의 희열을 허락하소서.

제가 새로 태어나기 위해 탄생 중간계로 접어들 때,
악마의 유혹에 빠져 헛된 길로 들어서지 않게 하소서.
부정적인 진화의 추진력에 영향을 받지 않고,
제가 원하는 곳에 도달하게 하소서.

무섭게 울부짖는 맹수들의 포효가 들릴 때,
그 소리가 다르마의 울림으로 바뀌게 하소서.
'옴 마니 파드메 훔'의 진동으로 바뀌게 하소서.
제가 눈, 비, 바람, 흑암에 쫓겨다닐 때,
밝게 빛나는 지혜의 눈을 뜨게 하소서.

중간계를 여행하는 모든 중생들이
서로 미워하지 않고,
모두 좋은 세계에 다시 태어나기를 바라나이다.
저로 하여금, 탐욕에서 비롯되는
배고픔과 추위와 더위의 고통을 당하지 않게 하소서.

제가 몸을 섞고 있는 미래의 부모를 보게 될 때,
그들은 자비로운 주님과 그의 배우자로 보게 하소서.
제 자신이 태어날 곳을 스스로 선택할 수 있게 하소서.
상서로운 표징을 지니고,
중생들에게 도움이 되는 존재로 태어나게 하소서.

이 기도는 중간계 존재가 환생하기 위해 부모를 선택하는 과정과 관련되어 있다. 이 과정에서 아버지를 자비의 주 아발로키테스바라(觀世音菩薩)로 보고, 어머니를 아발로키테스바라의 짝인 타라 붓다로 보는 시각화 수행이 적용된다. 탄트라 문헌에서는 '부모'로 번역한 티벳어 '야브 윰'yab yum이 성적인 결합 자세

를 취하고 있는 붓다를 가리키는 말로 흔히 사용된다.

제가 뛰어난 인간의 몸을 입고 태어남으로써,
저를 보는 모든 사람이 즉시 구원받게 하소서.
제 말을 듣는 모든 사람이
그 자리에서 절대 자유의 경지로 들어가게 하소서.
부정적인 진화의 힘을 거부하고,
긍정적인 진화의 힘만 따르며 키우게 하소서.

제가 어디에서 태어나든지,
이 생에서의 수호 붓다를 다시 만나게 하소서.
태어나자마자 말하고 이해할 수 있게 하시고,
전생의 일을 잊지 않고 기억하게 하소서.

높고, 낮고, 평범한 모든 가르침을
듣고 보는 순간 즉시 깨닫게 하소서.
제가 태어난 땅을 축복하시어,
모든 중생이 행복을 누리게 하소서.

오, 자애로운 모습과 무서운 모습의 승리자들이시여!
저와 다른 모든 중생들을 당신들과 똑같게 변화시켜 주소서.
당신들과 똑같이 수많은 수행자를 거느리고,
당신들과 똑같이 장수하며,
당신들과 똑같이 순수한 땅에서 살며,
당신들과 똑같이 상서로운 표징을 지니게 하소서.

오, 무한히 자비로운 분이시여!
자애로운 모습과 무서운 모습으로 나타나는 사만타바드라(普賢菩薩)시여!
완성된 실체의 진리의 힘으로,
그리고 집중을 성취한 탄트라 성자의 축복으로,
제 모든 기도를 이루어 주소서.

------◎------

여섯 중간계에 들어가기 전에 드리는 기도

------◎------

삶은 여섯 중간계로 이루어진다. 이 기도는 여섯 중간계를 성공적으로 통과하여 깨달음과 자유에 이르기를 기원하는 내용으로 되어 있다.

오! 이제 이승 중간계의 여명이 밝아 오고 있구나.
게으름을 버리고, 마지막 인생이라는 생각으로 살리라.
배우고, 생각하고, 명상하는 수행자의 길에 꿋꿋이 서서
현상과 마음의 실체를 밝히고,
깨달음의 세 몸을 실현시키고 말리라!
일단 인간의 몸을 입게 되면
인생을 헛되이 낭비하지 않으리니,
허접 쓰레기 같은 것은 좇아 다니지 않으리라.

오! 이제 꿈 중간계의 여명이 밝아 오고 있구나.
시체처럼 우둔하게 망상 속에서 헤매는 잠을 떠나,
온전히 깨어 있는 상태로,
실체를 체험하는 흔들리지 않는 경지로 들어가리라.
꿈 속에서도 정신을 차려,
의식이 깨어 있는 상태로 꿈을 꾸리라.
짐승처럼 정신을 잃고 잠에 빠지지 않고,
잠 속에서도 깨달음을 얻는 수행을 소중히 여기리라.

오! 이제 명상 중간계의 여명이 밝아 오고 있구나.
이리 저리 흩어지는 산만함을 버리고,
마음을 풀어놓지도 않고 통제하지도 않는,
궁극적으로 자유로운 상태에 초점을 맞추리라.
그리하여 창조 단계와 완성 단계를 확고하게 성취하리라.
이제 잡다한 생각과 행위를 포기하고,
한 점에 집중하는 명상 상태에 들리라.
그릇된 길로 인도하는 탐착의 힘에 굴복하지 않으리라.

오, 이제 죽음 중간계의 여명이 밝아 오고 있구나.
마음을 사로잡고 있는 집착과 욕망을 버리고,
흔들리지 않는 투명한 진리 속으로 들어가리라.
그리하여 다시 태어나지 않는 내적인 각성을 얻으리라.

지금 내가 버리고 떠나는, 피와 살로 된 이 육체는
일시적인 환영(幻影)이었음을 깨달으리라.

오, 이제 저승 중간계의 여명이 밝아 오고 있구나.
무엇이 나타나든 두려워하지 않고,
모든 것이 내 마음이 만들어 낸 환상임을 알아차리리라.
모든 것이 중간계의 환상에 지나지 않음을 이해하리라.
지금까지의 진행이 일단 정지하는 이 위기의 순간에,
내가 만든 환상 속에 나타나는,
자애롭고 무서운 모습의 신들을 두려워하지 않으리라.

오, 이제 탄생 중간계의 여명이 밝아 오고 있구나.
마음과 뜻을 한 데 모아,
긍정적인 진화의 추진력을 강화시키리라.
자궁 입구를 막고,
부정적인 상황에 태어나는 것에 저항하리라.
긍정적인 생각과 용기가 필요한 이 때에,
질투심을 버리고,
결합하고 있는 모든 짝들을
나의 영적인 스승과 그의 짝으로 보리라.

위대한 성자들은 이렇게 말씀하셨다.
“죽음이 다가 오는 것을 생각지 아니하고,
쓰레기 같은 세상 일에 노예처럼 끌려 다니다가
빈 손으로 떠나는 가련한 인생들아!
거룩한 신들의 가르침을 왜 외면하는가?
그 가르침대로 살지 않는 이유가 무엇인가?“
스승의 가르침을 마음에 새기지 않으면,
스스로 속고 속이는 인생이 될 수밖에 없지 않는가?

□ 제 6 장 □

중간계 여행 안내서

------◎------

저승 중간계에서 드리는 기도

------◎------

스승을 통해 나타난 붓다의 세 몸께 절하나이다:
무한한 빛이며 진리의 몸이신 아미타바께 절하나이다.
자애로운 모습과 무서운 모습으로 나타나시는
연꽃 붓다들의 깨달은 몸 앞에 절하나이다.
중생들의 구원자로 나투시는 파드마 삼바바께 절하나이다.

산스크리트어 이름 '아미타바'의 문자적인 뜻은 '무한한 빛(無量光)'이다. 아미타바는 서쪽에 있는 붓다의 땅 수카바티를 지배하는 붓다이며, 탄트라에서는 연꽃 계열 붓다의 우두머리로 등장한다. 기도하는 사람은 여기에서 그를, 붓다의 속성 중에서 궁극적인 실재성을 상징하는 진리의 몸(法身)이라고 고백한다. 연꽃 계열 붓다와 보살들은 붓다의 속성 중에서 초월적인 지혜를 상징하는 깨달은 몸(報身)과 관련되어 있다. 파드마 삼바바는 인간으로 나타난 붓다의 나투는 몸(化身)이다. 수행자는 스승을 붓다의 세 몸이 구현된 존재로 보고 경의를 표한다. 현대인들로서는 자기가 편안하게 느끼는 존재를 대신 설정하고, 그에게 기도하는 것이 좋을 것이다. 삼위일체나 유일한 하느님을 경배와 기도의 대상으로 삼는 것도 괜찮다.

이 책 <중간계에서 듣고 이해함으로써 그 자리에서 절대 자유의 경지에 이르게 하는 위대한 가르침>은 평범한 수행자들로 하여금 중간계를 통과하는 동안 절대 자유의 경지에 이르게 하는 방편이다.

[준비]

뛰어난 수행자라면 적절한 수행을 통해 절대 자유의 경지에 이를 것이 분명하다. 그렇지 못한 평범한 수행자라면, 죽음 중간계에서 '의식을 이동시키는 수행'을 함으로써 절대 자유의 경지

에 이를 수 있다.

'의식을 이동시키는 수행'은 티벳어 '포바'pho-ba의 번역이다. 포바는 지극히 미묘한 의식이 정수리를 통해 육체에서 빠져나가 붓다의 영역으로 들어가는, 고도로 숙련된 요기와 요기니들만이 할 수 있는 수행이다. 이 수행법은 입문을 해야만 배울 수 있다. 육체와 미묘한 신경 에너지인 의식을 분리하는 수행을 오랜 세월 반복함으로써 의식을 성공적으로 이동시킬 수 있다. <명상을 통한 자유> 문헌은, 이 구절에서 볼 수 있는 것처럼 의식을 이동시키는 수행을 언급하고 있다. 하지만 구체적인 방법에 대해서는 언급이 없다. 입문 과정을 거치지 않고 이 수행을 하는 것은 대단히 위험하기 때문에 공개하지 않은 것이다. ['포바'는 흔히 '나로빠 6법'이라고 하는 나로빠가 체계를 세운 6가지 요가에도 포함되어 있다. 의식전이행법(意識轉移行法)이 곧 그것이다. 역자주]

의식을 이동시키는 수행도 할 수 없는 사람은, 중간계를 여행하는 동안 <중간계에서 듣고 이해함으로써 그 자리에서 절대 자유의 경지에 이르게 하는 위대한 가르침>에 계속 귀를 기울이도록 하라.

그러기 위해서는 먼저 <죽음의 징조를 통해 그 자리에서 절대 자유의 경지에 이르는 길>에 나오는 내용을 숙지하여, 차례로 나타나는 죽음의 징조들을 이해할 수 있어야 한다.

<죽음의 징조를 통해 그 자리에서 절대 자유의 경지에 이르는 길>은 <중간계에서 듣고 이해함으로써 그 자리에서 절대 자유의 경지에 이르게 하는 위대한 가르침>과 함께 <명상을 통한 자유> 문헌에 포함되어 있다. 그 안에는 여러 가지 죽음의 징조, 꿈에 대한 해석, 의학적인 관찰 등에 대한 내용이 포함되어 있다. 이 내용을 기초로 죽음을 예견할 수 있다.

나타나는 여러 가지 징조들로 미루어 죽은 것이 확실하다고 판단되면, 죽은 자로 하여금 의식의 이동을 통해 그 자리에서 절대 자유의 경지에 이르게 하는 수행을 하도록 일러 주라. 의식이 성공적으로 이동되면, 이 책 <중간계에서 듣고 이해함으로써 그 자리에서 절대 자유의 경지에 이르게 하는 위대한 가르침>은 읽을 필요가 없다. 그러나 의식의 이동이 성공적으로 이루어지지 않으면, 시신 옆에서 이 책을 또렷한 발음으로 읽어

주라.

시신이 없는 경우에는 생전에 그가 사용하던 침상이나 의자 옆에서 읽어 주라. 그가 그대 앞에 앉아서 그대의 말을 듣고 있다고 생각하고, 진리의 힘에 대해 확신을 갖도록 권고한 다음 이 책 <중간계에서 듣고 이해함으로써 그 자리에서 절대 자유의 경지에 이르게 하는 위대한 가르침>을 읽어 주라. 이 책을 읽는 동안 가족이나 친지들이 슬퍼하거나 울면 안된다. 조용히 있어야 한다. 슬퍼하거나 울면 죽은 자의 영혼이 혼란스러워진다.

시신이 곁에 있으면, 외적인 숨은 멎었지만 내적인 숨이 아직 끊어지지 않고 지속되고 있는 동안, 그의 스승이나 동료 또는 믿고 의지하던 친척이나 친구가 입술이 귀에 닿지 않도록 조심하면서 이 책을 읽어 주도록 하라.

[실제적인 적용]

이 책에 나오는 모든 내용을 다 읽을 필요는 없다. 그렇게 하면 죽은 자가 혼란스러워질 수 있다. 굵은 큰 글씨로 인쇄된 부분만 읽어 주면 된다. 나머지는 언제 어떻게 읽어 줄 것인가를 알려 주는 해설이다.

먼저 3가지 보물(三寶) 앞에 정성껏 준비한 제물을 바쳐야 한다. 그럴 수 없는 경우에는 성대한 제물을 바친다고 구체적으로 상상하면서 마음으로 상징적인 제사를 드려라. 그런 다음 <붓다와 보살들께 도움을 청하는 기도>를 3번 또는 7번 반복하라. 그리고 <중간계 여행의 두려움에서 구원을 청하는 기도>와 <여섯 중간계에 들어가기 전에 드리는 기도>를 선율에 맞추어 큰 소리로 암송하라. <중간계에서 듣고 이해함으로써 그 자리에서 절대 자유의 경지에 이르게 하는 위대한 가르침>은 그 다음에 3번이나 7번 반복해서 읽어라. 읽는 회수는 상황에 따라 바뀔 수 있다.

'3가지 보물'은 붓다(佛)와 그의 가르침(法) 그리고 그 가르침을 따르는 공동체(僧)를 가리킨다. 본문은 제단을 마련하고 제물을 바칠 것을 요구한다. 불상과 때에 따라서는 불경을 함께 모셔 놓은 제단 위에 제물을 바친다. 꽃으로 장식한 제단 위에 향을 피우고 촛불을 켜고 정화수를 바친다. 정성껏 준비한 다른 제물도 올려놓는다. 외적인 제물이 없이, 시각화 상상을 통해서도

제사를 드릴 수 있다. 아름다운 것들로 가득 찬 우주를 시각적으로 그리고 깨달은 존재들께 그 우주를 제물로 바친다. 죽은 사람이 그대와 다른 종교를 가지고 있었다면, 그의 종교에서 거룩하게 여기는 상징이나 경전이나 제물을 사용해서 이 과정을 진행한다. 죽은 사람이 종교가 없는 사람이라면, 그가 기분 좋게 여길 만한 환경을 상상 속으로 만들어 이 과정을 진행한다. <붓다와 보살들께 도움을 청하는 기도>, <중간계 여행의 두려움에서 구원을 청하는 기도>, <여섯 중간계에 들어가기 전에 드리는 기도>는 5장에 본문이 실려 있다.

[죽음 중간계에서 경험하는 투명한 빛]

여기서 경험하는 온 천지에 충만한 '투명한 빛'은 햇빛이나 달빛과는 다르다. 어두움도 아니다. 본문에서 이 단락의 제목은 <저승 중간계에서 드리는 기도>로 되어 있다. 저승 중간계와 죽음 중간계는 다르다. 그런데 여기서는 죽음 중간계에서의 경험을 말하고 있는데, 제목 때문에 저승 중간계의 경험 인줄 착각할 우려가 있다. 죽음 직후의 짧은 기간인 죽음 중간계는 다시 둘로 나뉜다. 하나는 '투명한 빛' 중간계이고 다른 하나는 이름이 없다. 투명한 빛 중간계는 의식이 미묘한 신경 시스템의 중앙 통로에서 완전히 빠져 나오기 전에 나타난다. 의식이 완전히 빠져 나온 다음에는 두 번째 단계의 죽음 중간계가 시작된다. 의식은 정수리를 통해 빠져 나올 수도 있고 다른 길로 빠져 나올 수도 있다. 이 책에서는 죽음 중간계의 첫 번째 단계를 '중앙 통로에서 투명한 빛을 경험하는 죽음 중간계'라고 부르고, 두 번째 단계를 '몸 밖에서 투명한 빛을 경험하는 죽음 중간계'라고 하겠다. 중앙 통로에서 투명한 빛을 경험하는 죽음 중간계는 호흡이 멎은 직후에 나타나며, 몸 밖에서 투명한 빛을 경험하는 죽음 중간계는 그 뒤를 이어 나타난다.

죽음의 전이 과정을 성공적으로 통과할 수 있도록 돕고자 한다면 죽음 중간계 기간이 결정적으로 중요한 시기임을 알아야 한다. 의식을 절대 자유의 경지로 인도하기 위해서는, 아니면 최소한 붓다의 땅과 깨달음을 향해 방향을 돌리도록 하려면 이 기간이 최적기이다. 모든 생명체, 특히 인간은 죽는 순간에 본능적인 습관과 무지와 망상에서 벗어날 수 있는 최고의 기회를 맞이하기 때문이다. 그래서 티벳 사람들은 누가 죽을 때, 죽는 사람이 병원 응급실 같은 혼란스러움 속에서 놀라지 않게 하려고 조용한 분위기를 만든다. 임종을 지켜보는 사람들은 죽음을 향해 여행을 떠나는 사람의 숨이 멎은 다음에도 여러 시간 그런 분위기를 유지한다.

티벳어 본문에는 각 단락마다 소제목이 붙어 있다. 읽는 사람으로 하여금 상황을 올바로 판단하고 정확하게 읽게 하기 위해서이다. 그러나 이 책에서는, 본문을 간단명료하게 하려고 번잡스러운 소제목은 모두 뺐다.

1. 중앙 통로에서 투명한 빛을 경험하는 중간계

'중간계'라는 말은 적어도 3가지 의미로 쓰인다. 그래서 약간 혼동될 우려가 있다. 첫째, 가장 일상적인 의미는 죽음에서 재탄생에 이르는 전 과정을 가리킨다. 둘째, 전문적인 의미로는 삶과 죽음과 재탄생의 전 과정인 여섯 중간계를 일컫는다. 여섯 중간계는 이승 중간계, 꿈 중간계, 명상 중간계, 죽음 중간계, 저승 중간계, 탄생 중간계로 이루어져 있다. 일상적인 의미로 사용하는 중간계라는 말 속에는 죽음 중간계, 저승 중간계, 탄생 중간계가 포함되어 있는 셈이다. 셋째, 여섯 중간계 중에서 어떤 특정한 시기에 경험하게 되는 특정한 '중간계 상태'도 '중간계'라는 말로 표현한다.

죽음 중간계는 다시 두 단계의 중간계, 즉 중앙 통로에서 투명한 빛을 경험하는 중간계와 몸 밖에서 투명한 빛을 경험하는 중간계로 나누어진다. 저승 중간계 역시 자애로운 붓다와 보살들이 나타나는 중간계와 무서운 모습의 붓다와 보살들이 나타나는 중간계로 구분된다. 자애로운 모습과 무서운 모습의 붓다와 보살들이 나타나는 저승 중간계의 두 단계는 다시 첫째 날, 둘째 날 하는 식으로 나누어진다. 본문에서는 이 모두를 중간계라는 말로 일컫고 있다. 이 책에서는 혼동을 피하기 위해, 기본적인 여섯 중간계 이외의 구분은 '(무슨 무슨) 중간계 단계'라는 말로 표현했다. 때에 따라서는 아예 중간계라는 말을 빼 버리기도 했다.

이 책 <중간계에서 듣고 이해함으로써 그 자리에서 절대 자유의 경지에 이르게 하는 위대한 가르침>은 모든 종류의 사람에게 읽어 주어야 한다. 투명한 빛이 무엇인지 이해는 했으나 체험하지 못한 사람, 체험은 했으나 수행이 부족하여 체험을 깊이 심화시키지 못한 사람, 또는 에고 의식이 강해 어떤 가르침도 받아들이지 않은 사람 모두에게 읽어 주라. 그대가 읽어 주는 것을 듣고 그들이 투명한 빛을 객관적으로 인식하게 된다면, 다른 중간계를 거치지 않고 곧바로 상승하여, 시작도 없고 끝도 없는 진리의 몸을 성취할 것이다.

여기에는 <중간계에서 듣고 이해함으로써 그 자리에서 절대 자유의 경지에 이르게 하는 위대한 가르침>의 위력이 나타나 있다. 중간계 상태의 의식은 매우 유동적이기 때문에, 실재를 이해하는 것만으로도 완전한 변형이 일어난다. 진리를 듣고 이해하는 즉시 '그 자리에서' 절대 자유의 경지에 도달할 수 있다.

<중간계에서 듣고 이해함으로써 그 자리에서 절대 자유의 경지에 이르게 하는 위대한 가르침>은 생전에 죽은 사람을 가르쳤던 스승이 읽어 주는 것이 가장 효과적이다. 그럴 수 없는 경우에는 같은 신앙 고백을 하던 영적인 형제 자매가 읽어 주도록 하라. 그들이 그 자리에 없으면, 같은 영적인 전통에 속한 누군가가 읽도록 하라. 그것도 불가능하면, 아무나 큰소리로 또박또박 여러 차례 읽어 주도록 하라. 그러면 죽은 사람은 생전에 스승이 가르쳐 준 것을 기억하고, 투명한 빛을 인식함과 동시에 즉시 절대 자유의 경지에 도달하게 될 것이다. 분명히 그렇게 될 것이다.

티벳어는 가르침이나 교훈에서 인칭 대명사를 거의 사용하지 않는다. 일상적인 대화에서는 인칭 대명사를 3인칭 주어로 사용하는 경우가 많지만, 이 경우에도 남녀 성의 구별이 없다. 대부분의 영적인 스승이 남자인 것은 확실하다. 하지만 티벳에는 여자 스승 또는 여자 라마도 있다. 죽음에는 성의 구별이 없다. 남자가 죽는 만큼 여자도 죽는다. 이 번역에서 남성 인칭 대명사만 사용한다면, 티벳 사람들이 마치 성차별주의자인 것처럼 보일 수도 있다. 그렇다고 번번이 '그 또는 그녀'라고 하는 것도 어색하다. 그래서 이 번역에서는 남성 인칭 대명사와 여성 인칭 대명사를 자유롭게 번갈아 가면서 사용했다.

<중간계에서 듣고 이해함으로써 그 자리에서 절대 자유의 경지에 이르게 하는 위대한 가르침>을 읽어 줄 시기는 다음과 같다. 숨이 멎고, 전신에 퍼져 있던 프라나[氣]가 중앙 통로로 퇴각하면서 의식이 투명한 빛을 경험하게 된다. 프라나가 중앙의 좌우 통로[이다와 핑갈라]로 퇴각할 때 중간계의 환상이 보이기 시작하는데, 이런 현상이 나타나기 전에 이 책을 읽어 주어야 한다. 외적인 숨이 멎은 다음에도 내적인 숨은 (중앙 통로 안에) 남아 있다. 이 때가 이 책을 읽어 줄 적절한 시기이다.

숨이 멎으려는 순간에 의식이 이미 성공적으로 이동되었다면

더 바랄 게 없다. 그러나 그렇지 못할 경우에는 다음과 같이 읽어 주라:

오, 고귀한 가문의 자손 아무개여! 진리의 길을 찾을 때가 왔소. 지금 그대의 숨이 멎으려 하고 있소. 숨이 멎자 마자 첫 번째 중간계의 투명한 빛이 나타날 것이오. 그 빛에 대해서는 그대의 스승에게 들은 바가 있을 것이오. 허공처럼 비어 있고, 중심도 없고 경계도 없는, 투명한 그 빛은 실재의 본질이자 그대의 순수한 마음이라오. 그 빛이 나타나면, 그 빛이 그대 자신인 줄 알고 그 속에 머물러 있도록 하시오. 이 점에 대해서는 그 빛이 나타날 때 다시 일러 드리리다.

중간계 첫 번째 단계에서 나타나는 투명한 빛을 인식하라는 가르침이다. 이 책 8장에 실려 있는 <지적인 이해력을 통해, 있는 그대로를 봄으로써 그 자리에서 절대 자유의 경지에 이르는 길>에는 투명한 빛을 인식하는 것과 관련된 자세한 설명이 있다. 투명한 빛으로 나타나는 순수한 각성은 형태도 내용도 없다. 주관적인 느낌도 아니도 객관적인 대상도 아닌 것처럼 보인다. 이원성에 사로잡힌 사람은 '보는 자'와 '보이는 대상'을 구별하는 습관이 있다. 그래서 투명한 빛이 나타날 때, 그것을 외적인 대상으로 여긴다. 그 빛이 자기 자신의 순수한 각성인 줄을 모르고 두려워한다. 그래서 그 빛 속에 머물지 못한다. 죽는 사람으로 하여금 첫 번째 단계에서 나타나는 투명한 빛이 곧 자기 자신, 즉 에고가 사라진 자신의 본성임을 인식하도록 권면하라고 말하는 이유가 바로 여기에 있다.

죽는 사람이 마음 속으로 확신할 수 있도록, 외적인 숨이 멎기 전에 이 가르침을 여러 번 반복해서 들려주도록 하라. 숨이 멎으려고 하면 사자가 누워 있는 자세처럼 오른 쪽으로 돌려 눕히고, 목에 있는 양쪽 경동맥을 눌러라. 피가 통하지 않도록 세게 눌러서 잠에 빠지지 않도록 하라. 그러면 프라나가 중앙 통로로 들어가 다시 빠져 나오지 않고, 정수리에 있는 브라흐마의 구멍을 통해 빠져나갈 것이다.

숨이 멎는 순간을 알아차리는 것은 쉬운 일이 아니다. 고도로 숙련된 경험자가 아니고는 그 순간을 정확하게 판단하는 것이 불가능하다. 따라서 오른 쪽으로 돌려 눕히고 경동맥을 압박하는 것은 아무나 할 수 있는 일이 아니다. '브라흐마의 구멍'은 정수리에 있는 숫구멍[頂門]을 가리킨다. 미묘한 에너지로 이루어져 있는 영혼은 그 구멍을 통해 몸 밖으로 빠져나간다. 영혼을 이동시키는 수행을 통해서도 빠져나갈 수 있고, <중간계에

서 듣고 이해함으로써 그 자리에서 절대 자유의 경지에 이르게 하는 위대한 가르침>을 듣고 이해함으로써도 그렇게 빠져나갈 수 있다.

이때 앞에서 읽은 내용을 다시 한 번 읽어 주어라. 영혼이 브라흐마의 구멍을 통해 빠져나가는 순간, '몸 밖에서 투명한 빛을 경험하는 중간계'로 들어감과 동시에 진리의 몸에 대한 순수한 각성이 생긴다. 이 경험은 누구나 한다. 외적인 숨이 멎은 후에도 내적인 숨은 한동안 남아 있다. 이때 온 몸에 퍼져 있던 프라나가 중앙 통로로 퇴각한다. 그러면 사람들은 '의식을 잃었다'고 말한다. 이 상태가 지속되는 기간은 일정하지 않다. 어떻게 살았느냐, 또는 프라나와 의식-에너지 통로를 활성화시키는 수행을 얼마나 했느냐에 따라 개인적으로 차이가 난다. 수행을 통해 정신의 안정을 오래 지속시킬 수 있던 사람이나 의식-에너지 통로를 상당히 활성화시킨 사람에게는 이 상태가 오래 지속된다. 그런 사람들에게는 앞에서 읽은 내용을 여러 번 반복해서 읽어 주도록 하라. 그래서 그의 결단이 확고해지게 하라. 눈, 코, 귀 등의 감각 기관에서 누런 액체가 흘러나올 때까지 거듭거듭 읽어 주어라. 악으로 일관된 삶을 산 사람이나 의식-에너지 통로가 막혀 있는 사람에게는 '몸 밖에서 투명한 빛을 경험하는 중간계'가 순식간에 지나가 버린다. 또 어떤 사람들에게는 이 상태가 한 끼 밥 먹는 시간 정도만 지속될 것이다. 대부분의 경전과 탄트라 문헌은, 외적인 숨이 멎은 후 의식이 중앙 통로에 머무는 기간을 4일 반 정도라고 말하고 있다. 어쨌든 죽는 사람이 이 상태에 머무는 동안 투명한 빛에 대해서 거듭거듭 설명해 주어야 한다.

설명해 주는 방법은 이렇다. 생전에 받은 가르침에 따라 스스로 죽음의 해체 과정을 갈 수 있는 사람이라면 문제가 없다. 하지만 그렇지 못한 사람이라면, 그의 스승이나 영적인 형제 자매 또는 마음이 통하는 친구가 곁에 앉아서 해체 과정에서 단계적으로 나타나는 징조들을 다음과 같이 알려 주어야 한다.

지금 그대가 보고 있는 신기루는 흙의 요소가 물의 요소로 해체되고 있는 징조라오. 자욱한 연기는 물의 요소가 불의 요소로 해체되고 있는 징조라오. 반짝이는 반딧불은 불의 요소가 바람의 요소로 해체되고 있는 징조라오. 밝은 촛불은 바람의 요소가

바람의 요소가 의식〔空〕으로 해체되고 있는 징조라오. 달빛 밝은 하늘은 의식이 1단계 직관으로 해체되고 있는 징조라오. 햇빛 찬란한 하늘은 1단계 직관이 2단계 직관으로 해체되고 있는 징조라오. 순수한 어두움은 2단계 직관이 3단계 직관으로 해체되고 있는 징조라오. 투명한 새벽 빛은 3단계 직관이 투명한 빛 속으로 해체되어 들어가는 징조라오.

본문에는 "신기루를 비롯한 여러 징조들"로 되어 있는데, 번역에서는 8단계 해체 과정에서 나타나는 모든 징조들을 재구성하여 삽입했다. 죽음의 길을 가는 사람에게는 이 징조들을 이해하는 것이 대단히 중요하다. 이 징조들을 이해하면 낯선 영역으로 들어가는 데 따른 두려움을 극복하기가 수월하기 때문이다.

죽음의 징조가 모두 나타난 다음에는, 그의 깨달은 존재의 마음이 흔들리지 않도록 권면하라. 만약 죽음의 길을 가고 있는 사람이 승려라면 다음과 같이 부드럽게 말하라.

존경하는 스님! 스님의 영적인 인식이 흔들리지 않도록 하십시오.

'깨달은 존재의 마음'은 산스크리트어 보디치타bodhichitta의 번역이고, '영적인 인식'은 보디치토트파다bodhicittotpada의 번역이다. 둘 다 중생을 고통에서 구원하기로 맹세한 메시아적인 영웅, 보디사트바(菩薩)의 영적인 특징이다. '깨달은 마음'과 '영적인 인식'은 완전한 깨달음을 얻었음에도 불구하고 중생을 고통에서 건져 행복으로 인도하겠다는 결심하도록 만드는 원동력이다. 보디사트바의 사랑과 자비는 현실을 정확하게 인식하는 지혜와 모든 중생이 무한한 상호 관계 속에 있다는 깨달음에서 나온다. 티벳 사람들은 이타적인 태도가 자신의 운명에 가장 좋은 결과를 가져온다는 역설적인 믿음을 갖고 있다. 따라서 죽음의 길을 가고 있는 사람에게 이러한 영적인 인식을 되새기도록 하는 것은 대단히 중요하다.

만약 죽음의 길을 가고 있는 사람이 승려가 아닌 일반인이라면 그의 이름을 부르고 다름과 같이 말하라.

오, 고귀한 가문의 자손 아무개여! 그대가 지금 맞이하고 있는 것이 소위 '죽음'이라는 것이오. 그러므로 그대는 그대의 영적인 인식에 따라 행동하도록 하오. 다음과 같은 태도를 갖도록 하시오. "아! 이제 죽는구나. 이 죽음을 기회로 삼아 완전한 깨달음을 얻으리라. 사랑과 자비로 충만한 깨달은 존재의 마음에 초점을 맞추고, 우주를 가득 메운 중생들을 위해 완전한 불성을 성취하고 말리라." 특히 이런 생각을 품도록 하시

오. “모든 중생을 위해, 지금 내가 경험하는 죽음의 투명한 빛을 붓다의 진리의 몸으로 인식하리라. 이 체험 속에서, 마하무드라〔大印〕의 지고한 깨달음을 얻으리라. 그리하여 모든 중생을 바른 길로 인도하리라. 혹시 완전한 깨달음을 얻지 못할지라도, 중간계를 지나는 동안 이것이 중간계라는 것만큼은 인식하리라. 그리하여 중간계에서 마하무드라의 통합된 몸을 성취하여, 무한한 우주를 가득 메운 중생들을 바른 길로 인도하리라. 필요한 때 필요한 모습으로 나타나 그들을 인도하리라.” 그대는 이같은 영적인 인식이 약해지지 않도록 하시오. 그대가 생전에 들은 영적인 가르침과 수행을 통해 얻은 체험을 기억하도록 하시오.

산스크리트어 마하무드라mahamudra의 문자적인 뜻은 ‘위대한 도장(大印)’이다. 궁극적인 실재인 우주적인 ‘비어-있음’에 대한 체험적인 깨달음을 가리킨다. 이 상태에 도달하면 ‘비어-있음’의 본질인 투명한 지혜와 하나 됨으로써 우주적인 오르가즘을 체험한다. 마하무드라는 ‘위대한 완성’이라는 말과 함께, 탄트라 수행의 최고 경지를 일컫는다.

죽음을 맞이하고 있는 사람의 귀에 입을 가까이 대고, 분명한 발음으로 읽어 주도록 하라. 그의 마음이 한 순간이라도 흩어지지 않도록, 간청하는 심정으로 읽어 주어라.

외적인 숨이 완전히 멎으면, 목에 있는 경동맥을 세게 누르고 다음과 같이 말하라. 죽음을 맞이하고 있는 사람이 승려나 영적으로 높은 경지의 수행을 쌓은 사람이라면 이렇게 말하라.

존경하는 스승이시여! 지금 당신에게 근원적인 투명한 빛이 밝아 오고 있습니다. 그것을 인식하도록 하십시오. 부디 그 빛과 하나 되도록 하십시오.

승려나 높은 경지에 도달한 수행자가 아니라면 이렇게 말하라.

오, 고귀한 가문의 자손 아무개여! 지금부터 하는 말을 잘 듣기 바라오. 지금 근원적인 실재의 순수하고 투명한 빛이 그대에게 비치고 있소. 그것을 알아차리도록 하시오. 오, 고귀한 가문의 자손이여. 그 빛은 본래 투명하게 ‘비어-있는’ 그대 자신의 의식이라오. 그대의 의식은 원래 구성 물질도 없고, 어떤 특징이나 색깔도 없는 궁극적인 실재 그 자체라오. 투명하게 ‘비어-있는’ 그대의 의식〔空〕과 어머니 사만타바드리(普賢) 붓다는 원래 하나라오. 그대의 의식이 비어 있다는 것은 아무 것도 없다는 뜻이 아니오. 그대의 의식은 끊임없이 빛을 발하며 진동하고 있소. 끊임없이 빛을 발하며 진동하고 있는 그대 의식의 각성이 곧 아버지 사만타바드라(普賢) 붓다라오. 그대의 본래 의

식은 물질적인 실체가 없는 '비어 있음'이라오. 끊임없이 빛을 발하며 진동하고 있는 '비어-있음', 즉 그대의 각성된 의식이 곧 붓다의 진리의 몸(法身)이라오. 그대의 의식과 투명하게 '비어-있는' 무한한 빛은 구별할 수 없다오. 그대의 의식은 태어나지도 않고 죽지도 않는 영원한 빛의 붓다〔아미타바〕라오. 이 점을 확실히 인식하도록 하시오. 그대의 순수한 의식이 곧 붓다라는 사실을 기억하고, 그대의 의식이 모든 붓다들의 깨달음 상태에 안주하고 있는 모습에 주목하도록 하시오.

보현보살(普賢菩薩)의 산스크리트어 이름 사만타바드라와 여성형 사만타바드리의 문자적인 뜻은 '완전한 선'(all-around goodness)이다. 사만타바드라는 아바탐사카 수트라(Avatamsaka-sutra 華嚴經)에 나오는 유명한 보살이다. 그는 아무리 작은 것이든지 아무리 큰 것이든지, 어느 곳에든지 자유자재로 깃들어, 동시 다발적으로 선을 행하는 능력을 가지고 있다. 예를 들자면 아원자 세계로 들어가 그 세계의 중생들을 아원자 세계의 붓다들께 인도함과 동시에, 현상 세계에 나타나 현상 세계의 중생들을 진리의 길로 인도하기도 한다. '어머니 사만타바드리'와 '아버지 사만타바드라'의 결합은 투명하게 비어 있는 의식의 본질[空]과 그에 대한 각성[진동하는 빛]의 영원한 결합을 상징한다. 그 결합체가 곧 진리의 몸(法身)이며, 결합의 결과가 무한한 희열(法悅)이다.

이 부분의 설명은 요가 탄트라의 4단계 입문 중에서 제 3단계 입문(智慧入門)의 내용과 비슷하다. 궁극적인 실재(法身)는 태어난 것도 아니고, 노력으로 만들어 낸 것도 아니다. 궁극적인 실재는 결코 사라지지 않으며, 영원토록 각성 상태로 존재한다. 그러므로 깨닫기 위한 별도의 노력이 필요하지 않다. 모든 존재가 이미 깨달음 상태에 있다. 필요한 것은 궁극적인 실재와 자신이 지금 하나라는 사실에 대한 이해뿐이다. 그러면 '그 자리에서' 절대 자유의 경지에 도달한다.

이것을 또똑한 발음으로 명확하게 읽어 주어라. 3번이나 7번 반복해서 읽어 주도록 하라. 첫 번째 읽어 줄 때는 생전에 배운 스승의 가르침을 기억하게 될 것이다. 두 번째 읽어 줄 때는 투명하게 빛나는 자신의 순수한 각성을 인식하게 될 것이다. 세 번째 읽어 줄 때는 자신의 본성과 진리의 몸이 하나임을 인식하고 그 결합 상태에 머물게 될 것이다. 그리하여 틀림없이 절대 자유의 경지에 이를 것이다. 죽음의 길을 가는 사람이 첫 번째 단계에서 나타나는 투명한 빛을 인식하기만 하면 틀림없이 절대 자유의 경지에 이르게 되어 있다.

2. 몸 밖에서 투명한 빛을 경험하는 중간계

만약 죽음의 길을 가는 사람이 그대가 읽어 주는 내용을 의심하고, 첫 번째 나타나는 투명한 빛을 인식하지 못하면 두 번째 투명한 빛이 나타난다. 그 빛은 외적인 숨이 멎고 나서, 한 끼 밥 먹는 시간 정도가 지난 다음에 나타난다. 프라나는 생전에 쌓은 선과 악의 진화력[까르마]에 따라 오른 쪽이나 왼 쪽 통로로 들어가고, 그 다음에는 육체에 있는 여러 구멍을 통해 밖으로 빠져나간다. 의식은 그 순간 투명한 상태가 된다. 위에서 말한 '한 끼 밥 먹는 시간 정도'라는 것은, 중앙 통로의 상태와 생전의 수행 정도에 따라 더 길 수도 있고 더 짧을 수도 있다.

죽음의 길을 가는 사람은 이 때, 의식이 몸 밖으로 빠져나가는 것을 느낀다. 물론 자기가 지금 죽은 것인지 산 것인지 알지 못하는 혼란 때문에, 상황을 정확하게 인식하지는 못한다. 그는 마치 자기가 살아 있는 것처럼 착각한다. 사랑하는 가족들이 우는 소리도 듣는다. 그대는 그가 쌓은 진화력에서 비롯되는 두려운 환상과 죽음에 대한 공포가 그를 찾아오기 전에, 다음 가르침을 읽어 주어야만 한다. 이 때 이미 탄트라 수행의 완성 단계 체험에 들어가 있는 사람도 있고, 창조 단계 체험에 들어가 있는 사람도 있다. 완성 단계 체험에 들어가 있는 사람에게는, 그의 이름을 3번 부른 다음 위에서 언급한 투명한 빛에 대한 가르침을 반복해서 읽어 주도록 하라. 창조 단계 체험에 들어가 있는 사람에게는 그의 수호불(守護佛)을 시각적으로 상상하도록 다음과 같이 알려 주어야 한다.

죽음의 길을 가고 있는 사람의 의식은, 몸에서는 빠져나갔지만 아직 시신 주위를 떠돌고 있다는 것을 기억해야 한다. 이런 상태는 숨이 완전히 멎은 후 약 30분 후부터 여러 날 계속될 수 있다. 그래서 티벳 사람들은 시신을 옮기거나 매장하지 않고 여러 날 그대로 둔다. 물론 더운 지방에서는 시체가 쉽게 부패하기 때문에 그렇게 하기가 어렵다. 수행이 높은 경지에 도달한 라마승의 경우 앉은 채로 죽는 일이 있는데, 상당 기간 부패하지도 않고 앉은 자세로 그대로 있는 경우가 많다. 완성 단계 수행을 한 사람은 미묘한 신경계의 의식-에너지 통로가 활성화되어 있다. 통로를 막고 있는 장애물이 제거되고, 미묘한 내적인 차원과 의식이 몸 밖으로 나간 상태에 익숙해져 있다. 그러므로

투명한 빛을 즉시 자기 자신의 의식과 동일시할 수 있다. 창조 단계 수행을 한 사람은 시각화하는 능력이 계발되어 있다. 그는 자신의 수호불과 성스러운 환경인 만다라에 익숙해져 있다. 수호불의 형상과 만다라의 구조에 대한 시각화 상상은 프라나와 의식-에너지 통로와 빈두의 각성을 촉진한다. 그러므로 그들에게는 수호불을 시각적으로 상상하고, 그와 결합하라고 알려 줄 필요가 있다.

오, 고귀한 가문의 자손 아무개여! 그대의 수호불을 마음 속으로 그리고 그에게 집중하도록 하시오. 마음이 흩어지면 안 됩니다. 의지력을 총동원하여 그대의 수호불에 집중해야 합니다. 수호불의 모습을 뚜렷이 시각화하되, 물질적인 실체로 여기지는 마시오. 물에 비친 달처럼 실체가 없지만, 그 모습을 구체적으로 시각화하고 집중하시오.

죽음의 길을 가는 사람이 평범한 사람이라면 다음과 같이 말해 주도록 하라.

위대한 자비의 주님께 마음을 집중하도록 하시오.

'평범한 사람'은 체계적인 시각화 수행이나 변형 수행을 하지 않은 사람을 말한다. 그들에게는 육체적인 에너지와 의식을 다른 상태로 변형시킬 능력이 없다. 하지만 그런 수행이 보편화되어 있는 문화 환경 속에서 살았기 때문에, 붓다나 보살들에 대해서는 친숙한 상태이다. 따라서 자신의 명상 대상인 수호불을 선택하는 데에 큰 어려움이 없다. 종교적인 사람이 아니라면, 자신이 존경하는 인물이나 국가적인 상징을 명상 대상으로 삼아도 된다. 자기가 이상적으로 생각하는 어떤 장소를 만다라로 여기고 거기에 마음을 집중할 수도 있다.

본문에서는 대천사장격인 아발로키테스바라(觀世音菩薩)를 명상의 대상으로 삼으라고 말하고 있다. 티벳 사람들은 자비의 주 아발로키테스바라를 구원자로 여긴다. 모든 중생을 사랑으로 보살피며, 고통에서 건져 주는 존재가 바로 아발로키테스바라이다. 그대는 예수 그리스도나 모세, 또는 무하마드나 크리슈나를 명상의 대상으로 삼을 수 있다. 와칸 탕카, 오딘, 제우스, 또는 우주적인 어머니를 상징하는 그 어떤 여성신을 대상으로 삼아도 된다. 자비와 궁극적인 실재가 인격화된 존재로 선택된 신이라면, 그에 대한 명상은 영혼을 평안하게 해준다. 또 그와의 결합을 통해 궁극적인 실재와 통합을 이룰 수 있다.

죽음의 길을 가는 사람이 어떤 환상이 나타나도 두려워하지 않도록 알려 주어야 한다. 놀랄 만한 일이 벌어져도 두려워하지

않고, 긍정적인 방향으로 나아가도록 인도해 주어야 한다. 자신이 선택한 구원자의 모습에 집중함으로써, 그들 위대한 구원자들의 본질인 자비를 받아들일 준비가 갖추어진다는 것을 알려주어야 한다.

중간계에 대한 인식이 전혀 없던 사람도, 분명히 이 가르침을 통해 중간계를 인식하게 될 것이다. 생전에 스승으로부터 중간계에 대한 가르침을 받았어도 수행을 통한 체험이 깊지 않은 사람, 혼자서는 중간계의 투명한 빛과 하나 될 수 없는 사람에게는 영적인 스승이나 사랑하는 가족이나 친구가 이 가르침을 읽어 줌으로써 일깨워 주어야 한다. 생전에 이 진리를 깨닫고 통찰력을 얻은 사람일지라도, 자신의 맹세와 서원을 잊고 차원이 낮은 단계로 들어가려고 하는 사람에게도 이 가르침을 꼭 읽어 주어야 한다.

어느 정도 깨달음을 얻은 사람이 자신의 맹세와 서원을 잊으면 대단히 비참한 상황에 떨어진다. 이것은 어떤 종교적인 전통이 가하는 형벌이 아니라, 그 자신의 영적인 상태 때문에 따라 오는 자연스러운 결과이다. 어느 정도 깨달음을 얻어 본능의 충동으로부터 벗어난 사람의 생명 에너지는, 깨달음을 얻은 만큼 확장되고 유연해진다. 진화의 정점인 붓다의 경지로 통하는 문이 열린다. 영적인 상태가 이렇게 유연하고 개방적인 상황에서 어둠을 향해 방향을 전환한다면 자연히 극단적인 어두움에 빠질 수밖에 없다. 영적인 상태가 개방적이고 유연하기 때문에, 부정적인 지옥 상태에 들어가기도 그만큼 쉬운 것이다.

죽음의 길을 가는 사람이 첫 번째 나타나는 투명한 빛을 인식한다면 더 바랄 게 없다. 그렇지 못할 경우에는 몸 밖에서 투명한 빛을 경험하는 두 번째 중간계에 대한 이 가르침을 통해, 의식이 각성되어 절대 자유의 경지에 이르게 될 것이다. 두 번째 중간계에서 가르침을 받을 때, 자신이 죽은 것인지 살아 있는 것인지 확실히 알지 못하던 불투명한 의식이 갑자기 투명해진다. 이 상태를 '불순물이 섞인 신비한 몸'이라고 한다. 이 때 가르침이 성공적으로 전달되면 어머니 실재와 자식 실재가 융합되고, 진화의 추진력[까르마]이 힘을 잃는다. 햇빛이 어두움을 정복하는 것 같이, 투명한 진리의 빛이 진화의 추진력을 소멸시켜

절대 자유의 경지에 이르게 된다.

> 신비한 몸은 마음으로 만든 미묘한 에너지 몸으로써 꿈에서 경험하는 몸과 비슷하다. 요가 탄트라에서는 완성 단계 수행의 제 3단계에서 이 몸을 만든다. 중간계에서는 까르마에 따라 그에 상응하는 신비한 몸이 만들어진다. 그런데 중간계에서 <중간계에서 듣고 이해함으로써 그 자리에서 절대 자유의 경지에 이르게 하는 위대한 가르침>을 듣고 이해하면, 그 몸이 완성 단계 수행의 제 3단계에서 만들 수 있는 투명하게 각성된 몸으로 즉시 변형된다. 붓다의 경지를 향한 진화가 이렇게 엄청나게 가속되는 이유는, 중간계 상태의 몸이 가지고 있는 엄청난 유연성과 개방성 때문이다.
>
> '어머니 실재'는 주관과 객관을 초월한 궁극적인 실재 즉 근원적인 투명한 빛을 가리킨다. 이 궁극적인 실재가 만물의 모체이다. 그래서 '어머니'라고 한다. '자식 실재'는 인간의 의식 속에 있는 투명한 빛을 말한다. 이 빛은 인간의 개념적인 지식에 가려 희미하게 밖에 빛을 발하지 못한다. 주관과 객관을 구별하는 이원성에 사로잡혀 있다. 이런 상태의 투명한 빛을 경험하는 몸을 '불순물이 섞인 신비한 몸'이라고 한다. 이 몸은 투명한 '어머니' 빛과 하나 될 때 완전히 투명해진다. 투명한 빛을 인식하는 '아버지'로서의 신비한 몸과 '어머니'로서의 투명한 빛이 결합할 때 탄트라 요가 최고 단계인 통합이 이루어진다. 이 통합이 마하무드라이자 위대한 완성이며, 진화의 정점인 붓다의 경지이다.

'두 번째 중간계'라고 부르는 상태가 정신적인 몸[心體] 앞에 나타날 때, 죽음의 길을 가는 사람의 의식은 그대가 말하는 것을 들을 수 있는 범위 안에서 방황하고 있다. 그러므로 이때 이 가르침을 읽어 주면 효과가 있다. 아직은 까르마가 만들어 내는 환상이 나타나지 않기 때문에, 그가 방향을 바꾸는데 큰 어려움이 없다. 첫 단계 중간계에서는 근원적인 투명한 빛을 인식하는데 실패했다 할지라도, 두 번째 단계에서는 인식하여 절대 자유의 경지에 이를 수 있다.

------◎------

자애로운 모습의 붓다와 보살들이 나타나는 저승 중간계

------◎------

각 중간계에 관한 가르침은 죽음의 길을 가는 사람이 아직 절대 자유의 경지에 이르지 못했다는 것을 전제로 시작된다. 각 중간계에 관한 가르침은 죽음의 길을 가는 사람이 해당 중간계에 관한 가르침의 내용을 듣고 이해하면 절대 자유의 경지에 이를 것이 분명하다는 말로 끝맺는다. 신비한 통찰력이 있는 경험 많은 라마승이나 영적인 스승은 죽음의 길을 가는 사람이 절대 자유의 경지에 이르렀는지 그렇지 못한지를 안다. 하지만 우리들 대부분은 그렇지 못하다. 죽음의 길을 가는 사람의 상태를 알지 못한다. 그러므로 실제로는 그가 절대 자유의 경지에 이르렀다고 해도 이어지는 가르침을 계속 읽어 줄 필요가 있다. 절대 자유의 경지에 이르렀다고 잘못 판단하여 절대 자유의 경지로 인도할 수 있는 기회를 잃어버릴 수도 있기 때문이다.

죽음의 길을 가는 사람이 절대 자유의 경지에 이르지 못했다면 '세 번째 중간계'인 저승 중간계로 접어든다. 이 세 번째 중간계에서 까르마가 만들어 내는 환상이 나타난다. 이때 저승 중간계에 관한 가르침을 읽어 주는 것은 대단히 중요하다. 이 가르침은 대단히 큰 힘과 효과를 발휘할 것이다. 죽음의 길을 가는 사람은 이때 가족들이 슬퍼하며 우는 모습을 볼 것이다. 식구들의 밥상에 자기 자리가 더 이상 마련되지 않고, 옷이 벗겨져 있으며, 자기가 쓰던 침상이 옮겨져 있는 것도 볼 것이다. 그러나 가족들은 그를 보지 못한다. 그는 가족들이 애통해 하며 자기를 부르는 소리는 들을 수 있지만, 가족들은 그가 부르는 소리를 듣지 못한다. 그러면 그는 절망감에 빠져 떠날 수밖에 없다. 이때 그의 의식 속에 여러 가지 소리와 여러 색깔의 빛과 광선이 나타난다. 그는 막연한 두려움과 공포를 느끼며 당황하게 된다. 이때 저승 중간계에 관한 이 가르침을 읽어 주어야 한다. 그의 이름을 부른 다음, 분명하고 똑똑한 목소리로 이렇게 일러주도록 하라.

오, 고귀한 가문의 자손 아무개여! 마음을 가라앉히고 정신 차려 똑바로 들으시오. 중간계는 여섯 종류가 있소. 이승 중간계, 꿈 중간계, 명상 중간계, 죽음 중간계, 저승 중간계, 그리고 탄생 중간계가 있소.

오, 고귀한 가문의 자손이여. 죽음의 길을 가는 사람은 죽음 중간계, 저승 중간계, 탄생 중간계라는 3가지 중간계를 경험하게 된다오. 그대는 어제까지 근원적인 투명

한 빛이 비치는 죽음 중간계를 지나왔소. 그러나 그대는 그 투명한 빛을 인식하지 못했소. 그래서 지금 여기서 방황하고 있는 것이라오. 앞으로 저승 중간계와 탄생 중간계가 그대 앞에 나타날 것이오. 지금부터 그 두 중간계에 대해 내가 일러주는 말을 명심하여 실패가 없도록 하시오.

오, 고귀한 가문의 자손이여! 그대는 이미 '죽음'의 문턱을 넘어서서 이 세상에서 저 세상으로 가고 있는 중이오. 이런 일은 그대만 경험하는 것이 아니오. 모든 사람이 경험하는 일이오. 그러니 이승의 삶에 너무 집착하지 마시오. 머물려고 아무리 몸부림쳐도 그럴 수 없다오. 그대가 끝까지 집착을 버리지 않으면, 다람쥐 쳇바퀴 돌리듯이 윤회 세계를 방황하는 것을 피할 수 없다오. 욕망을 버리시오! 이승의 삶에 매달리지 마시오! 3가지 보물만 생각하도록 하시오!

오 고귀한 가문의 자손이여! 저승 중간계에서 어떤 무서운 환상이 나타나더라도, 정신 똑바로 차리고 다음에 일러주는 말을 기억하도록 하시오. 그 뜻을 마음 속에 깊이 새기고 앞으로 전진하시오.

오, 이제 저승 중간계의 여명이 밝아 오고 있구나.
무엇이 나타나든 두려워하지 않고,
모든 것이 내 마음이 만들어 낸 환상임을 알아차리리라.
모든 것이 중간계의 환상에 지나지 않음을 이해하리라.
지금까지의 진행이 일단 정지하는 이 위기의 순간에,
내가 만든 환상 속에 나타나는,
자애롭고 무서운 모습의 신들을 두려워하지 않으리라.

이 부분은 <여섯 중간계에 들어가기 전에 드리는 기도>에서 따온 것이다. 죽음의 길을 가는 사람은 이제 꿈 속의 세계 같은 중간계에 들어섰다. 하지만 아직까지는 아무 것도 나타나지 않았다. 지금 그의 감각은 대단히 예민한 상태이기 때문에, 무슨 소리가 들리거나 어떤 모습이 나타나면 대단히 충격적으로 받아들여진다. 또한 잠재되어 있던 본능적인 직관력이 빠른 속도로 의식의 표면으로 떠오르기 때문에, 두려운 체험이든지 즐거운 체험이든지 그 느끼는 정도가 대단히 강렬하다. 우리는 두려움과 고통이 예상되는 상황을 피하고자 하는 잠재적인 본능에 강하게 사로잡혀 있다. 그런데 중간계 상태에 들어가면, 자신이 두려워하는 상태가 현실로 나타난다. 그때 나타나는 것은 자신의 잠재 의식이 만들어 낸 것이다. 그런 상황에 처한 사람은 감각의 문을 닫고, 점점 더 방어적인 자세를 취하게 된다. 그리하여 두려움이 두려운 현상을 만들어 내고, 두려운 현상이 또 다시 두려움을 불러일으키는, 부정적인 상황의 악순환을 피할 수가 없다. 그러므로 본문은 그런 악순환에서 벗어나도록 하기 위해, 어떤 두려운 모습이 나타나더라도 두려워하지 말고 마음을 편하게 가지라고 가르치는 것이다.

이 기도를 뜻을 생각하면서 큰 소리로 드리도록 하시오. 어떤 무서운 환상이 나타나더라도, 그 모두가 그대의 마음이 만들어 낸 것이라는 사실을 잊지 않도록 하시오.

오, 고귀한 가문의 자손이여! 그대의 육체와 마음이 분리될 때, 봄에 들판에서 피어오르는 아지랑이처럼 아른거리는 눈부신 환상이 나타날 것이오. 그러면 그대는 두려운 마음이 들 것이오. 하지만 두려워하거나 무서워하지 마시오. 마음을 진정하시오. 그대의 몸은 피와 살로 된 물질적인 육체가 아니라 마음의 몸이라오. 그러므로 그 무엇도 그대를 해칠 수 없다오. 눈부신 빛이 비치고, 천둥 소리 같은 소리가 들릴지라도 그대는 조금도 다치지 않는다오. 그대는 죽을 수가 없소. 두려운 소리가 들리고 무서운 환상이 나타날 때, 그 모든 것이 그대의 바닥 의식이 만들어 낸 것임을 꼭 기억하도록 하시오. 그대는 지금 중간계 상태에 있다는 것을 이해하도록 하시오.

오, 고귀한 가문의 자손이여! 나타나는 현상을 그대의 마음이 만들어 낸 것임을 인식하지 못하면 두려워 떨 수밖에 없소. 그대가 생전에 수행을 많이 하고, 아무리 높은 경지의 체험을 했다고 해도 사정은 마찬가지라오. 나타나는 모든 현상이 그대 자신의 바닥 의식이 만들어 낸 것이라는 사실을 이해하지 못한다면 빛과 소리에 놀라 떨 수밖에 없다오. 들리는 소리와 나타나는 빛과 환상의 본질을 이해하지 못하면 윤회 세계를 끝없이 방황하게 될 것이오.

〔첫째 날〕

본문에는 '첫째 날'이라는 표시가 없다. 이 책 전체를 통해 날에 표시는 '둘째 날'만 유일하게 언급되어 있다. 그러나 이 번역에서는 명확성을 도모하고, 실제 사용하는데 편리하도록 진행되는 순서에 따라 날을 표시했다. 다음에 나오는 본문의 설명에 따르면, 죽음의 길을 가는 사람은 4일 반 동안 무의식 상태에 있다가 깨어나는 것으로 되어 있다. 4일 반은 시간으로는 108시간인데, 정확한 시간은 그리 중요한 문제가 아니다. 이 책을 실제로 적용하기 위해서는, 죽는 날부터 49일 째 되는 날까지 꾸준히 읽어 주면 된다.

하루 하루 날이 진행됨에 따라, 만다라 즉 붓다의 5가지 지혜로 이루어진 신성한 우주와 차례로 만나게 된다. 다섯 계열의 대표 붓다들로 인격화된 붓다의 5가지 지혜가 언급되고(도표 10.을 보라), 그와 결합하도록 인도한다. 일상적인 우주는 5가지 독으로 말미암아 고통으로 뒤덮여 있다. 5가지 지혜는 5가지 독을 변형시켜, 고통으로 뒤덮인 우주를 사랑과 자비와 기쁨으로 충만한 붓다의 땅으로 바꾼다.

본문은 여섯 차원의 존재 영역-六道: 지옥계, 아귀계, 축생계, 인간계, 아수라계, 천상계-에 대해서도 언급하고 있다. 이것을 언

급하고 있는 이유는 간단하다. 비참한 상황으로 빠져 들어가지 말고, 깨달음을 얻어 절대 자유의 경지에 이르기가 용이한 좋은 환경에 태어나도록 애쓰라는 뜻이다. 본문에는 여러 가지 색깔과 빛에 대한 언급이 있고, 붓다와 보살들에 대한 묘사도 다양하게 나온다. 이런 것을 있는 그대로, 세세하게 적용하려고 하다가는 혼란스러워질 수도 있다. 불교적인 상징에 익숙하지 않은 사람은, 자기가 편안하게 느끼는 상징으로 대체해서 이 책을 사용하면 된다. 본문에 삽입되어 있는 칼라 그림 5, 6, 7, 8은 다섯 계열의 붓다와 보살들을 그린 것이다.

오, 고귀한 가문의 자손이여! 그대는 4일 반 동안 의식이 없이 몽롱한 상태로 지내다가 지금 막 깨어났소. 그대에게 무슨 일이 일어난 것인지 어리둥절할 것이오. 그대는 지금 중간계에 들어 왔다는 것을 인식해야 하오. 이제부터 그대 앞에 온갖 이상한 현상들이 나타날 것이오. 여러 가지 빛과 신들이 나타날 것이오.

공간〔空〕 전체가 청색 빛으로 가득 찬 것처럼 보이고, 만물의 씨앗을 품고 있는 바이로차나(大日如來) 주님께서 중앙에 있는 순수한 땅(中央淨土) 가나뷰하에서 나와 그대 앞에 나타날 것이오. 그의 몸은 희고, 살이 8개 달린 바퀴를 들고, 사자좌(獅子座)에 앉아 배우자 아카샤 다트비쉬바리와 한 몸이 된 모습으로 나타날 것이오. 그대는 바이로차나 부부의 심장에서 비치는 눈부신 빛을 감당하기 어려울 것이오. 그 빛은 궁극적인 지혜(法界體性智)의 빛이며, 집적된 순수한 의식〔識〕의 빛이라오. 그대는 청색으로 빛나는 밝고 투명한 그 빛을 똑바로 바라보기가 어려울 것이오. 그 빛과 함께 신들의 영역(天上界)에서 비치는 희미한 백색 빛이 나타날 것이오. 그대는 부정적인 까르마의 힘 때문에, 밝게 빛나는 근원적인 지혜의 청색 빛을 두려워하며 도망가려 할 것이오. 그러나 신들의 영역에서 비치는 희미한 백색 빛에는 친근감을 느끼고 접근하고 싶어질 것이오. 하지만 푸른 색으로 눈부시게 빛나는, 궁극적인 지혜의 빛을 두려워해서는 안 되오. 그 빛은 초월자 주님의 궁극적인 지혜의 빛이오. 그러니 신앙심과 경외심을 가지고 그 빛에 접근하시오. "이것은 자비로운 주님 바이로차나의 빛이다. 그러니 이 빛에 나를 맡기겠다."라고 생각하면서 간구하도록 하시오. 투명하게 빛나는 청색 빛은, 중간계의 어려움에서 그대를 구원하기 위해 나타난 바이로차나 주님이라는 것을 기억하시오. 그 빛은 바이로차나 주님의 자비의 빛이라오.

신들의 영역에서 비치는 희미한 백색 빛의 유혹에 빠지지 않도록 하시오. 그 빛에 애착을 갖지 말고, 갈망도 하지 마시오. 거기에 매달리면 신들의 영역을 떠돌게 되고, 결국은 여섯 차원의 존재 영역을 오락가락 하는 신세가 될 것이오. 신들의 영역에서 비치는 희미한 백색 빛은, 절대 자유의 경지에 이르는 것을 방해하는 장애물이라오. 그러니 그 빛은 쳐다보지도 마시오. 대신 밝고 투명하게 빛나는 청색 빛에만 매달리시오. 의지력을 총동원하여 바이로차나 주님께만 마음을 집중하고, 다음과 같이 기도하시오.

제가 어두운 무지 때문에 윤회 세계를 방황하고 있을 때,
바이로차나 붓다(大日如來)의 인도를 받아,
궁극적인 지혜의 투명한 빛 가운데로 들어가게 하소서.
그의 배우자 다트비쉬바리 붓다가 수호자가 되어,
중간계의 어려운 길을 잘 통과하게 하소서.
그리하여 제가 완전한 붓다의 경지에 이르도록 하옵소서.

깊이 헌신하는 마음으로 이 기도를 드리면, 그대는 무지개 빛 찬란한 바이로차나 주님의 심장 속으로 녹아들어 가게 될 것이오. 만물의 씨앗으로 가득 찬, 중앙에 있는 순수한 땅(中央淨土) 가나뷰하에 들어가 붓다의 깨달은 몸(報身)을 성취할 것이오.

본문의 내용은 불교의 우주관을 배경으로 하고 있다. 불교에서는 동, 서, 남, 북 사방과 중앙에 깨달음의 에너지로 이루어진 다섯 붓다의 땅이 있다는 우주론을 전개한다. 중간에 삽입된 기도는 <중간계의 곤경에서 도움을 청하는 기도>에서 따온 것이다. 기독교인이라면 바이로차나와 그의 배우자 대신 천사들의 호위를 받는 예수 그리스도를 상상해도 좋다. 예수 그리스도와 그의 지혜를 중심점으로 삼고 그와 결합한다면, 그 역시 의식을 변화시켜 어리석은 망상에서 벗어나게 할 것이다. 본문은 천상 세계의 유혹을 뿌리치고, 찬란하게 빛나는 붓다의 땅을 갈망할 것을 요구하고 있다.

〔둘째 날〕

위와 같은 가르침을 읽어 주어도 분노에서 비롯되는 여러 가지 정신적인 장애물 때문에, 바이로차나(大日如來)의 청색 빛을 두려워하고 도망가려는 사람이 있다. 그런 사람은 그대가 일러주는 대로 기도를 드리고 나서도 계속 방황한다. 그러면 둘째 날, 그를 돕기 위해 바즈라사트바(持金剛佛)가 수행원 보살들과 함께 나타난다. 이 즈음 죽음의 길을 가는 사람은 부정적인 진화의 추진력[까르마]에 끌려, 이리 저리 헤매면서 지옥으로 점점 가까이 다가간다. 이때 그의 이름을 부르고 다음과 같이 일러주도록 하라.

오, 고귀한 가문의 자손이여! 정신 똑바로 차리고 들으시오. 오늘은 둘째 날이오. 이제 순수한 물〔水〕의 원소가 백색 빛으로 나타날 것이오. 이때 바즈라사트바(持金剛佛)인 아크소비야(不動佛) 주님께서 동쪽에 있는 청색의 순수한 땅(東方淨土) 아비라

티에서 나와 그대 앞에 나타날 것이오. 그의 몸은 푸르고, 5개의 뾰족한 날이 달린 바즈라(金剛杵)를 들고, 코끼리 왕좌(象座)에 앉아 배우자 붓다로카나와 한 몸이 된 모습으로 나타날 것이오. 남성 보살인 크쉬티가르바(地藏菩薩)와 마이트레야(彌勒菩薩), 그리고 여성 보살인 라스야와 푸쉬파가 아크소비야와 붓다로카나를 수행함으로써 모두 여섯 명의 붓다와 보살들이 그대 앞에 나타날 것이오. 그대는 바즈라사트바 부부의 심장에서 비치는 눈부신 백색 빛을 감당하기 어려울 것이오. 그 빛은 거울 같이 비추는 지혜(大圓鏡智)의 빛이며, 집적된 순수한 형상〔色〕의 빛이라오. 그대는 백색으로 빛나는 밝고 투명한 그 빛을 똑바로 바라보기가 어려울 것이오. 그 빛과 함께 지옥계에서 비치는 탁한 연기 같은 침침한 빛이 나타날 것이오. 그대는 밝게 빛나는 백색 빛을 두려워하며 도망가려 할 것이오. 그러나 지옥계에서 비치는 침침한 빛에는 친근감을 느끼고 접근하고 싶어질 것이오. 하지만 흰 색으로 눈부시게 빛나는, 거울 같은 지혜의 빛을 두려워해서는 안되오. 신앙심과 경외심을 가지고 그 빛을 맞이하시오. “이것은 자비로운 주님 바즈라사트바의 빛이다. 그러니 이 빛에 나를 맡기겠다.”고 기도하시오. 그 빛을 사랑하도록 하시오. 투명하게 빛나는 백색 빛은 중간계의 어려움에서 그대를 구원하기 위해 나타난 바즈라사트바 주님이라는 것을 기억하시오. 그 빛은 그대를 절대 자유의 경지로 인도하는 바즈라사트바 주님의 자비의 빛이라오. 그러니 그 빛을 믿으시오.

지옥계에서 비치는 침침한 빛의 유혹에 빠지지 않도록 하시오. 그 빛은 그대가 쌓은 산더미 같은 분노에서 발산되는 것이라오. 그 빛을 따라가면 파멸에 이르오. 거기에 애착을 갖고 매달리면 지옥에 떨어질 수밖에 없소. 그러면 견딜 수 없는 고통의 수렁에서, 빠져나오지도 못하고 괴로움을 당할 것이오. 지옥계에서 비치는 침침한 빛은 절대 자유의 경지에 이르는 것을 방해하는 장애물이라오. 그러니 그 빛은 쳐다보지도 마시오. 모든 분노를 버리시오. 분노의 빛에 애착을 갖지도 말고 갈망하지도 마시오. 대신 밝고 투명하게 빛나는 백색 빛에만 매달리시오. 의지력을 총동원하여 바즈라사트바 주님께만 마음을 집중하고, 다음과 같이 기도하시오.

제가 강한 분노 때문에 윤회 세계를 방황하고 있을 때,
바즈라사트바 붓다(持金剛佛)의 인도를 받아,
거울 같은 지혜의 투명한 빛 가운데로 들어가게 하소서.
그의 배우자 붓다로카나가 수호자가 되어,
중간계의 어려운 길을 잘 통과하게 하소서.
그리하여 제가 완전한 붓다의 경지에 이르도록 하옵소서.

깊이 헌신하는 마음으로 이 기도를 드리면, 그대는 무지개 빛 찬란한 바즈라사트바 주님의 심장 속으로 녹아들어 가게 될 것이오. 동쪽에 있는 순수한 땅(東方淨土) 아비라티에 들어가 붓다의 깨달은 몸(報身)을 성취할 것이오.

〔셋째 날〕

위와 같은 가르침을 읽어 주어도 아집에서 비롯되는 여러 가지 정신적인 장애물 때문에 바즈라사트바의 백색 빛을 두려워하고 도망가려는 사람이 있다. 그런 사람은 그대가 일러주는 대로 기도를 드리고 나서도 계속 방황한다. 이런 사람들에게는 셋째 날, 그를 돕기 위해 라트나삼바바(寶生佛)가 수행원 보살들과 함께 나타난다. 이 즈음 죽음의 길을 가는 사람은 인간계에서 비치는 빛을 따라가려고 할 것이다. 이때 그의 이름을 부르고 다음과 같이 일러주도록 하라.

오, 고귀한 가문의 자손이여! 정신 똑바로 차리고 들으시오. 오늘은 셋째 날이오. 이제 순수한 흙〔地〕의 원소가 황색 빛으로 나타날 것이오. 이때 라트나삼바바(寶生佛) 주님께서 남쪽에 있는 황색의 순수한 땅(南方淨土) 쉬리마트에서 나와 그대 앞에 나타날 것이오. 그의 몸은 노랗고, 소원을 이루어 주는 보석을 들고, 준수한 말 왕좌(龍馬座)에 앉아 배우자 마마키와 한 몸이 된 모습으로 나타날 것이오. 남성 보살인 아카샤가르바(空藏菩薩)와 사만타바드라(普賢菩薩), 그리고 여성 보살인 말라와 두파가 라트나삼바바와 마마키를 수행함으로써 모두 여섯 명의 붓다와 보살들이 무지개 빛 후광을 등에 업고 그대 앞에 나타날 것이오. 그대는 라트나삼바바 부부의 심장에서 비치는 눈부신 황색 빛을 감당하기 어려울 것이오. 그 빛은 평등하게 보는 지혜(平等性智)의 빛이며, 집적된 순수한 느낌〔受〕의 빛이라오. 그대는 황색으로 빛나는 밝고 투명한 그 빛을 똑바로 바라보기가 어려울 것이오. 그 빛과 함께 인간계에서 비치는 희미한 청색 빛이 나타날 것이오. 그대는 아집의 힘 때문에, 밝게 빛나는 황색 빛을 두려워하며 도망가려 할 것이오. 그러나 인간계에서 비치는 희미한 청색 빛에는 친근감을 느끼고 접근하고 싶어질 것이오. 하지만 황색으로 눈부시게 빛나는 평등하게 보는 지혜의 빛을 두려워해서는 안되오. 신앙심과 경외심을 가지고 그 빛을 맞이하시오. 그 빛에 마음을 의지하시오. 그 빛을 투명하게 체험하는 것을 제외하고는 아무 것도 생각하지 마시오. 그대가 만약 그 빛이 그대 자신의 각성된 의식에서 비치는 빛임을 인식한다면, 특별히 기도하거나 신앙심을 가지지 않아도 자연스럽게 그 빛 속으로 녹아들어 갈 수 있을 것이오. 그러면 그대는 붓다가 되는 것이오. 그 빛이 그대의 각성된 의식에서 비치는 빛이라는 사실을 알지 못하겠거든 "이것은 자비로운 주님 라트나삼바바의 빛이다. 그러니 이 빛에 나를 맡기겠다."고 기도하시오. 그 빛을 사랑하도록 하시오. 자비로운 주님 라트나삼바바께서 그대를 인도하기 위해 비쳐 주는 빛을 믿고 의지하시오.

인간계에서 비치는 희미한 청색 빛의 유혹에 빠지지 않도록 하시오. 그 빛은 그대가 쌓은 지독한 아집에서 발산되는 것이라오. 그 빛을 따라가면 파멸에 이르오. 거기에 애착을 갖고 매달리면 인간계에 다시 태어날 수밖에 없소. 그러면 생로병사가 반복

되는 윤회의 수레 바퀴에서 벗어나지 못하고 괴로움을 당할 것이오. 인간계에서 비치는 희미한 청색 빛은 절대 자유의 경지에 이르는 것을 방해하는 장애물이라오. 그러니 그 빛은 쳐다보지도 마시오. 아집과 자만심을 버리시오. 본능적인 에고 의식을 버리시오. 아집과 자만심의 빛에 애착을 갖지도 말고 갈망하지도 마시오. 대신 밝고 투명하게 빛나는 황색 빛에만 매달리시오. 의지력을 총동원하여 라트나삼바바 주님께만 마음을 집중하고, 다음과 같이 기도하시오.

제가 강한 아집 때문에 윤회 세계를 방황하고 있을 때,
라트나삼바바 붓다(寶生佛)의 인도를 받아,
평등하게 보는 지혜의 투명한 빛 가운데로 들어가게 하소서.
그의 배우자 마마키 붓다가 수호자가 되어,
중간계의 어려운 길을 잘 통과하게 하소서.
그리하여 제가 완전한 붓다의 경지에 이르도록 하옵소서.

깊이 헌신하는 마음으로 이 기도를 드리면, 그대는 무지개 빛 찬란한 라트나삼바바 주님의 심장 속으로 녹아들어 가게 될 것이오. 남방에 있는 순수한 땅(南方淨土) 쉬리마트에 들어가 붓다의 깨달은 몸(報身)을 성취할 것이오.

죽음의 길을 가는 사람이 그대가 읽어 주는 가르침을 받아들여 평등하게 보는 지혜를 인식하고 하나 된다면, 생전에 수행 능력[根氣]이 아무리 미약했던 사람일지라도 틀림없이 절대 자유의 경지에 이르게 된다.

〔넷째 날〕

그러나 아무리 일러 주어도 악한 행위를 일삼은 사람이나, 맹세와 서원을 저버린 사람은 나타나는 모든 현상이 자신의 의식이 빚어내는 환상임을 인식하는 데 실패한다. 그들은 갈망과 죄로 인해 심하게 동요한다. 중간계에서 들리는 소리와 나타나는 빛을 무서워하며, 거기에서 도망가려고 한다. 이런 사람들에게는 넷째 날, 그를 돕기 위해 아미타바(阿彌陀佛)가 수행원 보살들과 함께 나타난다. 이 즈음 죽음의 길을 가는 사람은 탐욕과 갈망이 만들어 내는 아귀계(餓鬼界)에서 비치는 침침한 빛을 따라가려고 할 것이다. 이때 그의 이름을 부르고 다음과 같이 일러주도록 하라.

오, 고귀한 가문의 자손이여! 정신 똑바로 차리고 들으시오. 오늘은 넷째 날이오. 이제 순수한 불〔火〕의 원소가 붉은 색 빛으로 나타날 것이오. 이때 아미타바(阿彌陀佛) 주님께서 서쪽에 있는 붉은 색 순수한 땅(西方淨土) 수카바티에서 나와 그대 앞에 나타날 것이오. 그의 몸은 붉고, 연꽃을 들고, 공작 왕좌(孔雀座)에 앉아 배우자 판다라 바시니와 한 몸이 된 모습으로 나타날 것이오. 남성 보살 아발로키테스바라(觀世音菩薩)와 만주스리(文殊菩薩), 그리고 여성 보살인 기타와 알로카가 아미타바를 수행함으로써 모두 여섯 명의 붓다와 보살들이 무지개 빛 후광을 등에 업고 그대 앞에 나타날 것이오. 그대는 아미타바 부부의 심장에서 비치는 눈부신 붉은 색 빛을 감당하기 어려울 것이오. 그 빛은 낱낱이 분석하는 지혜(妙觀察智)의 빛이며, 집적된 순수한 지각〔想〕의 빛이라오. 그대는 붉은 색으로 빛나는 밝고 투명한 그 빛을 똑바로 바라 보기가 어려울 것이오. 그러나 밝고 투명한, 분석하는 지혜의 빛을 두려워하지 마시오. 지혜의 빛과 함께 아귀계에서 비치는 침침한 황색 빛이 나타날 것이오. 이 침침한 황색 빛에 빠지지 마시오. 탐욕과 갈망을 버려야 하오. 탐욕과 갈망이 지배하면, 그대는 밝게 빛나는 붉은 색 지혜의 빛을 두렵게 느끼고 도망가려 할 것이오. 반면에 아귀계에서 비치는 침침한 황색 빛에 친근감을 느끼고 접근하고자 할 것이오.

그러나 눈부시게 빛나는 지혜의 빛을 두려워하지 마시오. 그 빛을 피하지 마시오. 그 빛에 마음을 의지하시오. 그 빛을 투명하게 체험하는 것을 제외하고는 아무 것도 생각하지 마시오. 신앙심과 경외심을 가지고 그 빛을 맞이하시오. 그대가 만약 그 빛이 그대 자신의 각성된 의식에서 비치는 빛임을 인식한다면, 특별히 기도하거나 신앙심을 가지지 않아도 자연스럽게 그 빛 속으로 녹아들어 갈 수 있을 것이오. 그러면 그대는 붓다가 되는 것이오. 그 빛이 그대의 각성된 의식에서 비치는 빛이라는 사실을 알지 못하겠거든 “이것은 자비로운 주님 아미타바의 빛이다. 그러니 이 빛에 나를 맡기겠다.”고 기도하시오. 자비로운 주님 아미타바께서 그대를 인도하기 위해 비쳐 주는 빛을 믿고 의지하시오. 그 빛을 피하지 마시오. 그대가 피하지 않는데 그 빛이 그대를 피하는 일은 없을 것이오.

아귀계에서 비치는 침침한 황색 빛의 유혹에 빠지지 않도록 하시오. 그 빛은 그대가 쌓은 집착의 힘에서 발산되는 것이라오. 거기에 애착을 갖고 매달리면 아귀계에 떨어져 참을 수 없는 배고픔과 목마름 속에서 괴로움을 당할 것이오. 아귀계에서 비치는 침침한 황색 빛은 절대 자유의 경지에 이르는 것을 방해하는 장애물이라오. 그러니 그 빛은 쳐다보지도 마시오. 집착을 버리시오. 본능적인 탐욕을 버리시오. 집착과 탐욕의 빛에 애착을 갖지도 말고 갈망하지도 마시오. 대신 밝고 투명하게 빛나는 붉은 색 빛에만 매달리시오. 의지력을 총동원하여 아미타바 주님께만 마음을 집중하고, 다음과 같이 기도하시오.

제가 지나친 탐욕 때문에 윤회 세계를 방황하고 있을 때,
아미타바 붓다(阿彌陀佛)의 인도를 받아,
분석하는 지혜의 투명한 빛 가운데로 들어가게 하소서.

그의 배우자 판다라바시니 붓다가 수호자가 되어,
중간계의 어려운 길을 잘 통과하게 하소서.
그리하여 제가 완전한 붓다의 경지에 이르도록 하옵소서.

깊이 헌신하는 마음으로 이 기도를 드리면, 그대는 무지개 빛 찬란한 아미타바 주님의 심장 속으로 녹아들어 가게 될 것이오. 서쪽에 있는 순수한 땅(西方淨土) 수카바티에 들어가 붓다의 깨달은 몸(報身)을 성취할 것이오.

죽음의 길을 가는 사람이 이 가르침을 듣고 이해하면 분명히 절대 자유의 경지에 이른다.

〔다섯째 날〕

그러나 아무리 일러주어도, 질투심에 사로잡혀 있는 사람은 절대 자유의 경지로 인도하는 자비의 빛을 인식하지 못할 것이다. 그들은 부정적인 진화력과 질투심 때문에 중간계에서 나타나는 지혜의 빛과 소리를 두려워한다. 이런 사람들에게는 다섯째 날, 그를 인도하기 위해 아모가싯디(不空成就佛)가 수행원 보살들과 함께 나타난다. 이 즈음 죽음의 길을 가는 사람은 아수라계(阿修羅界)에서 비치는 습관적인 질투의 빛을 따라 가려고 할 것이다. 이때 그의 이름을 부르고 다음과 같이 일러주도록 하라.

오, 고귀한 가문의 자손이여! 정신 똑바로 차리고 들으시오. 오늘을 다섯째 날이오. 이제 순수한 바람〔風〕의 원소가 녹색 빛으로 나타날 것이오. 이때 아모가싯디(不空成就佛) 주님께서 북쪽에 있는 녹색의 순수한 땅(北方淨土) 푸라쿠타에서 나와 그대 앞에 나타날 것이오. 그의 몸은 녹색이며, 십자 바즈라(金剛杵)를 들고, 독수리좌에 앉아 배우자 사마야타라와 한 몸이 된 모습으로 나타날 것이오. 남성 보살인 바즈라파니와 사르바니바라나비스캄빈, 그리고 여성 보살인 간다와 나르탸가 아모가싯디를 수행함으로써 모두 여섯 명의 붓다와 보살들이 무지개 빛 후광을 등에 업고 그대 앞에 나타날 것이오. 그대는 아모가싯디 부부의 심장에서 비치는 눈부신 녹색 빛을 감당하기 어려울 것이오. 그 빛은 모든 것을 성취하는 지혜(成所作智)의 빛이며, 집적된 순수한 의지〔行〕의 빛이라오. 그대는 녹색으로 빛나는 밝고 투명한 그 빛을 똑바로 바라보기가 어려울 것이오. 하지만 그 빛을 두려워하지 마시오. 그 빛은 그대의 각성된 의식에서 비치는 것이라오. 그 편안한 마음으로 그 빛과 결합하시오. 모든 것을 성취하는 지혜의 녹색 빛과 함께 아수라계에서 비치는, 질투심이 만들어 내는 희미한 붉은 색 빛이 나타

날 것이오. 이때 그대는 마음의 평정을 유지해야 하오. 그대가 시기하고 질투하는 힘에 강하게 사로잡혀 있으면, 밝게 빛나는 녹색 빛을 두려워하며 도망가려 할 것이오. 그러나 아수라계에서 비치는 침침한 붉은 빛에는 친근감을 느끼고 접근하고 싶어질 것이오. 하지만 녹색으로 눈부시게 빛나는 지혜의 빛을 두려워해서는 안되오. 그 빛을 투명하게 체험하는 것을 제외하고는 아무 것도 생각하지 마시오. 신앙심과 경외심을 가지고 그 빛을 맞이하시오. "이것은 자비로운 주님 아모가싯디의 빛이다. 그러니 이 빛에 나를 맡기겠다."고 기도하시오. 그 빛을 사랑하도록 하시오. 투명하게 빛나는 녹색 빛은 중간계의 어려움에서 그대를 구원하기 위해 나타난 아모가싯디 주님이라는 것을 기억하시오. 그 빛을 피해 도망가지 말고, 믿고 의지하시오. 그대가 피하지 않는데 그 빛이 그대를 피하는 일은 없을 것이오.

아수라계에서 비치는 침침한 붉은 색 빛의 유혹에 빠지지 않도록 하시오. 그 빛은 그대가 쌓은 시기심과 질투심에서 발산되는 것이라오. 그 빛을 따라가면 파멸에 이르오. 거기에 애착을 갖고 매달리면 아수라계에 떨어져 끝없는 싸움 속에서 괴로움을 당할 것이오. 아수라계에서 비치는 침침한 붉은 색 빛은 절대 자유의 경지에 이르는 것을 방해하는 장애물이라오. 그러니 그 빛은 쳐다보지도 마시오. 시기하고 질투하는 마음을 버리시오. 시기와 질투의 빛을 갈망하지 마시오. 대신 밝고 투명하게 빛나는 녹색 빛에만 매달리시오. 의지력을 총동원하여 아모가싯디 주님께만 마음을 집중하고, 다음과 같이 기도하시오.

제가 심한 질투심 때문에 윤회 세계를 방황하고 있을 때,
아모가싯디 붓다(不空成就佛)의 인도를 받아,
성취하는 지혜의 투명한 빛 가운데로 들어가게 하소서.
그의 배우자 사마야타라 붓다가 수호자가 되어,
중간계의 어려운 길을 잘 통과하게 하소서.
그리하여 제가 완전한 붓다의 경지에 이르도록 하옵소서.

깊이 헌신하는 마음으로 이 기도를 드리면, 그대는 무지개 빛 찬란한 아모가싯디 주님의 심장 속으로 녹아들어 가게 될 것이오. 북쪽에 있는 순수한 땅(北方淨土) 프라쿠타에 들어가 붓다의 깨달음 몸(報身)을 성취할 것이오.

생전에 수행 능력[根氣]이 미약했던 사람일지라도 그대가 읽어 주는 가르침을 통해, 밝게 빛나는 지혜의 빛을 자신의 의식에서 발산되는 빛으로 인식하고 절대 자유의 경지에 이를 것이다. 5가지 지혜의 빛 중에 어느 하나와는 틀림없이 결합할 수 있으리라.

〔여섯째 날〕

그러나 아무리 일러주어도, 본능에 강하게 사로잡혀 있는 사람은 앞에서 얘기한 지혜의 빛을 인식하지 못할 것이다. 이미 여러 차례 명확한 안내를 받았음에도 불구하고 여전히 부정적인 진화의 추진력에 끌려 다닌다. 절대 자유의 경지로 인도하는 자비의 빛을 두려워하며 낮은 차원으로 떨어져 들어간다. 이런 사람들에게는 여섯째 날, 그를 돕기 위해 다섯 붓다들이 수행원 보살들과 함께 동시에 나타난다. 이때 그의 이름을 부르고 다음과 같이 일러주도록 하라.

오, 고귀한 가문의 자손이여! 정신 똑바로 차리고 들으시오. 어제까지는 다섯 계열의 붓다와 보살들이 하루에 한 계열씩 차례로 나타났소. 나는 그들과 결합하라고 분명히 가르쳐 주었소. 그러나 그대는 그대가 쌓은 부정적인 진화의 추진력 때문에 그들을 두려워하며 피했소. 그래서 지금 여기서 방황하고 있는 것이오. 만약 다섯 계열의 붓다와 보살들에게서 비치는 지혜의 빛 중에서 그 어느 하나라도 그대 자신의 의식에서 비치는 빛으로 인식했다면, 그대가 인식한 붓다의 무지개 빛 찬란한 몸과 하나가 되어 붓다의 깨달은 몸을 성취했을 것이오. 그러나 그대는 다섯 계열 붓다들의 지혜의 빛을 인식하지 못했고, 그래서 지금 여기서 방황하고 있는 것이라오. 이제 두 눈 똑똑히 뜨고 보시오. 다섯 계열의 붓다와 보살들이 모두 나타날 것이오. 그대를 절대 자유의 경지로 인도하기 위해 4가지 지혜의 빛이 각 방향에서 나타나 일시에 그대를 비출 것이오. 그것을 똑바로 인식하도록 하시오.

오, 고귀한 가문의 자손이여! 순수한 4가지 원소〔地, 水, 火, 風〕에서 발산되는 4가지 색깔의 빛이 그대를 비칠 것이오. 그와 동시에 중앙에서는 바이로차나 붓다(大日如來)가 그의 배우자와 그 계열의 보살들과 함께, 만물의 씨앗으로 가득 찬 중앙에 있는 순수한 땅(中央淨土) 가나뷰하에서 나와 그대 앞에 나타날 것이오. 동쪽에서는 바즈라사트바 붓다(持金剛佛)가 그의 배우자와 그 계열의 보살들과 함께, 기쁨으로 충만한 동쪽에 있는 순수한 땅(東方淨土) 아비라티에서 나와 그대 앞에 나타날 것이오. 남쪽에서는 라트나삼바바 붓다(寶生佛)가 그의 배우자와 그 계열의 보살들과 함께, 남쪽에 있는 순수한 땅(南方淨土)에 쉬리마트에서 나와 그대 앞에 나타날 것이오. 서쪽에서는 아미타바 붓다(阿彌陀佛)가 그의 배우자와 그 계열을 보살들과 함께, 연꽃으로 뒤덮인 서쪽에 있는 순수한 땅(西方淨土) 수카바티에서 나와 그대 앞에 나타날 것이오. 북쪽에서는 아모가싯디 붓다(不空成就佛)가 그의 배우자와 그 계열의 보살들과 함께, 북쪽에 있는 순수한 땅(北方淨土) 푸라쿠타에서 나와 그대 앞에 나타날 것이오. 이들은 모두 무지개 빛 후광을 등에 업고 나타날 것이오.

오, 고귀한 가문의 자손이여! 이들 다섯 계열의 붓다와 보살들 주위에 여러 수

문장 신들과 붓다와 보살들이 함께 나타날 것이오. 무서운 모습의 수문장 신인 비자야, 야만타카, 하야그리바, 아메르타쿤달리니, 그리고 그들의 짝 안쿠샤, 파샤, 스포타, 간타가 나타날 것이오. 천상계를 지배하는 붓다 인드라샤타크라투, 아수라계를 지배하는 붓다 베마치트라, 인간계를 지배하는 붓다 석가모니, 축생계를 지배하는 붓다 시마, 아귀계를 지배하는 붓다 즈발라무카, 그리고 지옥계를 지배하는 붓다 다르마라자가 나타날 것이오. 또 두루 두루 선을 베푸는, 모든 붓다들의 조상인 아버지 사만타바드라(普賢菩薩)와 어머니 사만타바드리도 나타날 것이오. 이렇게 붓다의 깨달은 몸을 구성하고 있는 42명의 보살과 신들이 다섯 원형 붓다들과 함께 나타날 것이오. 이들은 모두 그대의 심장 센터에서 나온다오. 그대는 그들이 그대 자신의 의식이 만들어 낸 환상임을 인식해야 하오.

오, 고귀한 가문의 자손이여! 붓다의 순수한 땅은 밖에 있는 것이 아니오. 다섯 붓다의 땅은 모두 그대의 심장 안에 있소. 그것이 그대의 심장에서 나와 그대 앞에 나타나는 것이라오. 그대 앞에 나타나는 순수한 땅과 붓다와 보살들의 환상은 밖에서 오는 것이 아니라오. 이들은 모두 그대의 의식이 만들어 낸 것이오. 이 사실을 분명히 인식하도록 하시오.

오, 고귀한 가문의 자손이여! 42명의 보살과 신들은 덩치가 크지도 않고 작지도 않소. 그들은 모두 균형 잡힌 몸매를 하고 있소. 그들은 각각 독특한 장식을 하고 있으며 색깔도 다르다오. 앉은 자리와 자세와 몸짓도 다양하고, 각기 자기가 속한 붓다 계열을 상징하는 상징물〔만트라〕을 지니고 있소. 남성 보살들은 신적인 아버지 역할을 하고 여성 보살들은 신적인 어머니 역할을 하며, 전체가 하나의 완전한 만다라를 이루고 있소. 이들이 모두 그대의 수호불이라오. 이들을 알아보아야 하오.

오, 고귀한 가문의 자손이여! 다섯 원형 붓다와 그들의 배우자의 심장에서 발산되는 지극히 미묘하고 투명한 4가지 지혜의 빛이 하나로 결합하여, 한 줄기 태양 광선처럼 그대의 심장 센터를 비출 것이오.

바이로차나(大日如來)의 심장 센터에서 뻗어 나오는 눈부시게 빛나는 백색 광선이 그대의 심장 센터를 비출 것이오. 이 빛은 궁극적인 지혜(法界體性智)의 빛이오. 이 빛줄기 속에 있는 반짝이는 5개의 투명한 백색 구슬이, 반짝이는 유리 거울처럼 그대를 비추어 줄 것이오. 이 구슬들은 각기 그 보다 더 큰, 원반 모양의 투명한 다른 구슬들에 감싸인 채로 서로가 서로를 비추는 상태에서 그대를 비추어 주고 있소. 따라서 5개의 작은 구슬과 큰 구슬로 이루어져 있는 이 빛거울은 중심도 없고 테두리도 없소.

여기서는 궁극적인 지혜(法界體性智)의 빛이 백색으로 나온다. 하지만 '첫째 날' 가르침에는 청색으로 되어 있다. 뒤에 나올 바즈라사트바(持金剛佛)인 아크소비야(不動佛)의 거울같이 비추는 지혜(大圓鏡智)의 빛은 백색에서 청색으로 바뀌었다. 두 지혜의 빛 색깔이 이렇게 바뀌는 것은 나름대로 의미가 있다. 원래는 무지와 망상을 제거하는 궁극적인 지혜는 때에 따라 분노와 미움을 변형시키고, 분노와 미움을 제거하는 거울 같은 지혜는 때

에 따라 무지와 망상을 변형시킨다. 따라서 이 두 지혜의 속성 이나 역할이 상호 교체되어 언급되는 것이다.

바즈라사트바(持金剛佛)의 심장 센터에서 뻗어 나오는 눈부시게 빛나는 청색 광선이 그대의 심장 센터를 비출 것이오. 이 빛은 거울같이 비추는 지혜(大圓鏡智)의 빛이오. 이 빛줄기 속에 있는 투명한 푸른 색 구슬들이, 반짝이는 터키석 접시처럼 그대를 비추어 줄 것이오. 이 구슬들은 각기 그 보다 더 큰, 원반 모양의 투명한 다른 구슬들에 감싸인 채로 서로가 서로를 비추는 상태에서 그대를 비추어 주고 있소.

라트나삼바바(寶生佛)의 심장 센터에서 뻗어 나오는 눈부시게 빛나는 황색 광선이 그대의 심장 센터를 비출 것이오. 이 빛은 평등하게 보는 지혜(平等性智)의 빛이오. 이 빛줄기 속에 있는 투명한 노란 색 구슬들이, 반짝이는 황금 접시처럼 그대를 비추어 줄 것이오. 이 구슬들은 각기 그 보다 더 큰, 원반 모양의 투명한 다른 구슬들에 감싸인 채로 서로가 서로를 비추는 상태에서 그대를 비추어 주고 있소.

아미타바(阿彌陀佛)의 심장 센터에서 눈부시게 빛나는 적색 광선이 뻗어나올 것이오. 이 빛은 분석하는 지혜(妙觀察智)의 빛이오. 이 빛줄기 속에 있는 투명한 빨간색 구슬들이, 반짝이는 주홍빛 산호 접시처럼, 깊은 지혜의 빛을 그대를 비추어 줄 것이오. 이 구슬들은 각기 그 보다 더 큰, 원반 모양의 투명한 다른 구슬들에 감싸인 채로 서로가 서로를 비추는 상태에서 그대를 비추어 주고 있소. 따라서 5개의 작은 구슬과 큰 구슬로 이루어져 있는 이 빛거울은 중심도 없고 테두리도 없소. 이 빛 역시 그대의 심장 센터를 비출 것이오.

오, 고귀한 가문의 자손이여! 이 모든 빛이 다 그대의 의식에서 발산되는 것이라오. 결코 밖에서 비치는 것이 아니라오. 그러니 애착을 갖지도 말고 두려워하지도 마시오. 무념무상 상태로, 편안하게 그 빛을 체험하도록 하시오. 그러면 모든 붓다와 보살들과 신들의 빛이 그대 안으로 녹아 들어와, 그대를 붓다로 변형시킬 것이오.

오, 고귀한 가문의 자손이여! 아모가싯디(不空成就佛)의 녹색 빛이 비치지 않는 이유는, 그대의 이해력이 아직 모든 것을 성취하는 지혜(成所作智)를 인식할 수 있을 만큼 성숙하지 않았기 때문이오.

오 고귀한 가문의 자손이여! 이같은 4가지 지혜의 결합된 빛줄기가 곧 바즈라사트바(持金剛佛)가 임하는 통로라오. 이 빛줄기가 비칠 때, 그대는 생전에 스승에게서 배운 가르침을 기억하도록 하시오. 만약 그 가르침을 기억한다면 그대가 보고 있는 환상들을 신뢰할 수 있을 것이오. 그러면 어린 아이가 어머니를 만나듯이, 또는 오래 만나지 못하던 친구를 만나듯이 궁극적인 실재를 반갑게 맞을 수 있을거요. 모든 의심이 사라지고, 그대가 보고 있는 환상을 그대가 창조한 것으로 분명히 인식할 것이오. 순수하고 변하지 않는 진리의 길에 굳건히 서서, 단절되지 않고 흐르는 사마디(三昧) 상태를 유지하게 될 것이오. 그대의 의식은 스스로 존재하는 신적인 몸 속으로 녹아 들어가, 미혹의 세계로 다시는 떨어지지 않는 붓다의 깨달은 몸을 성취하게 될 것이오.

오, 고귀한 가문의 자손이여! 4가지 지혜의 결합된 빛줄기와 함께 여섯 차원의

존재 영역(六道)에서 비치는, 그릇된 길로 인도하는 불순한 빛 또한 그대를 비칠 것이오. 천상계에서 비치는 희미한 백색 빛, 아수라계에서 비치는 침침한 붉은 빛, 인간계에서 비치는 침침한 푸른 빛, 축생계에서 비치는 어두운 녹색 빛, 아귀계에서 비치는 어두운 황색 빛, 그리고 지옥계에서 비치는 탁한 연기 같은 빛이 그대를 비칠 것이오. 이 6가지 빛은 순수한 4가지 지혜의 빛과 나란히 비칠 것이오. 그대는 이 6가지 빛에 애착을 갖지도 말고 끌려 들어가지도 마시오. 그저 그런 것이려니 하고 무심하게 대하시오. 지혜의 빛을 두려워하면서, 불순한 6가지 빛에 애착을 가지고 끌려 들어가면 여섯 차원의 존재 영역 그 어디엔가에 태어난다오. 그러면 고통스러운 윤회의 바다에서 헤어나지 못하고, 괴로운 삶을 반복하게 될 것이오.

오, 고귀한 가문의 자손이여! 그대가 만약 생전에 스승의 가르침을 제대로 받지 못했다면 순수한 지혜의 빛과 여러 신들을 두려워할 것이오. 두려운 나머지 윤회 세계에서 비치는 불순한 빛을 따라가려 할 것이오. 그러나 절대 그렇게 해서는 안되오. 눈부시게 빛나는 순수한 지혜의 빛을 믿으시오. 지혜의 빛을 믿는 마음을 가지고 이렇게 생각하시오. "이것은 자비로운 다섯 주님들이 나를 구원하기 위해 비추어 주는 자비의 빛이다. 그러니 이 빛에 나를 맡기겠다."라고 말이오. 여섯 차원의 존재 영역에서 비치는, 그릇된 길로 인도하는 불순한 빛에는 절대로 매달려서는 안되오. 의지력을 총동원하여 다섯 붓다와 그들의 배우자에게만 마음을 집중하고, 이렇게 기도하시오.

제가 5가지 심한 독 때문에 윤회 세계를 방황하고 있을 때,
다섯 계열의 승리자 붓다들의 인도를 받아,
5가지 지혜가 어우러진 투명한 빛 속으로 들어가게 하소서.
다섯 붓다의 배우자 붓다들이 수호자가 되어,
윤회하는 여섯 존재 차원(六道輪廻)에서 저를 건져 주소서.
제가 중간계의 어려운 길을 잘 통과하여,
지극히 순수한 다섯 붓다의 땅에 이르게 하옵소서.

영성이 잘 계발되어 있는 사람은 이렇게 기도하면서, 자기 앞에 나타나는 모든 환상을 자신이 창조한 것으로 인식하고 붓다와 하나로 결합한다. 보통 사람은 붓다와 보살들에 대한 강한 신앙심을 가짐으로써 자유에 이른다. 영성이 계발되어 있지 않은 사람이라도 열심히 기도하면 여섯 차원의 존재 영역에 태어나는 자궁 입구를 막을 수 있다. 그러면 4가지 지혜의 결합된 빛을 인식하는 때가 오고, 결국은 바즈라사트바(持金剛佛)의 통로가 열려 붓다의 경지에 도달하게 된다. 자세하고 분명한 안내를 받는다면, 거의 모든 중생이 궁극적인 실재를 인식하고 절대 자유의 경지에 도달하게 되리라.

〔일곱째 날〕

그러나 진리란 털끝만큼도 가지고 있지 않은 사람, 극도로 야만적인 환경에 거하는 사람, 그리고 종교적인 맹세와 서원을 저버린 몇몇 사람은 자신이 쌓은 악한 진화의 추진력에 끌려 잘못된 길로 갈 것이다. 아무리 일러주어도 진리를 인식하지 못하고 낮은 차원에서 방황한다. 이런 사람에게는 일곱째 날, 그를 인도하기 위해 내면 세계를 깨달은 영웅적인 스승이 다끼니들의 낙원에서 나와 그에게 나타난다. 이즈음 죽음의 길을 가는 사람은 축생계에서 비치는, 무지와 망상이 만들어 낸 빛을 따라 가려고 할 것이다. 이때 그의 이름을 부르고, 다음과 같이 일러주도록 하라.

오, 고귀한 가문의 자손이여! 정신 똑바로 차리고 들으시오. 오늘은 일곱째 날이오. 이제 다섯 무지개 색깔의 빛이 그대의 마음 속 깊은 곳을 비추기 위해 나타날 것이오. 이때 그대를 인도하기 위해 내면 세계를 깨달은 영웅적인 스승들이 다끼니들의 낙원에서 나와 그대 앞에 나타날 것이오.

무지개 빛에 휩싸인 만다라의 중심에서, 진화의 정점에 도달한 영웅적인 스승 파드마나르테쉬바라(蓮花神王)가 나타날 것이오. 그의 몸은 오색 무지개 빛으로 빛나고, 양손에 금강도(金剛刀)와 피가 가득 담긴 해골 바가지를 들고, 허공을 응시하며 배우자 홍색 다끼니(天女)와 부둥켜안고 춤을 추는 자세로 나타날 것이오.

'영웅적인 스승'으로 번역한 산스크리트어 '비드야다라'Vidyadhara는 고대 인도에 존재한 84명의 위대한 성자들의 무리를 가리킨다. 그들은 인간의 영역을 통과하여, 히말라야의 비밀스러운 계곡에 있는 '다끼니들의 낙원'에 살고 있다고 한다. 그들은 기본적으로 인간의 형상을 하고 있으나, 무서운 모습의 신들처럼 나타나는 경우가 많다. 그들은 불로 불사의 몸을 가지고 있다. 왼 손에는 악마의 피가 가득 담긴 해골을 들고 있고, 오른 손에는 손잡이가 다이아몬드로 장식된 금강도(金剛刀)를 들고 있다. 그들이 들고 있는 금강도는 예리하게 판단하는 지혜를 상징한다. 또 뼈와 살로 된 육체를 조각 조각 잘라 불로 불사의 몸으로 변형시킨다는 뜻도 있다. 예리하게 판단하는 지혜는, 본능을 구성하고 있는 요소들을 낱낱이 분석하여 모든 것이 '비어-있음'을 깨닫게 한다. 모든 것이 '비어-있다'는 것을 깨달으면 불로 불사의 몸으로 영원한 자유를 누린다.

무지개 빛에 휩싸인 만다라의 동쪽에서 보살의 수행 단계(十地)를 완성한 영웅적인 스승이 나타난다. 그의 몸은 희고, 배우자 백색 다끼니와 껴안은 모습으로 미소를 지으며 나타난다. 그는 양손에 금강도와 해골 바가지를 들고, 허공을 응시하며 춤을 추면서 나타난다.

무지개 빛에 휩싸인 만다라의 남쪽에서 수명을 초월한 영웅적인 스승이 나타난다. 그의 몸은 노랗고, 배우자 황색 다끼니와 껴안고 아름다운 모습으로 나타난다. 그는 양손에 금강도와 해골 바가지를 들고, 허공을 응시하며 춤을 추면서 나타난다.

무지개 빛에 휩싸인 만다라의 서쪽에서 마하무드라(大印)를 성취한 영웅적인 스승이 나타난다. 그의 몸은 붉고, 배우자 홍색 다끼니와 껴안고 미소지으며 나타난다. 그는 양손에 금강도와 해골 바가지를 들고, 허공을 응시하며 춤을 추면서 나타난다.

무지개 빛에 휩싸인 만다라의 북쪽에서 스스로 존재하는 영웅적인 스승이 나타난다. 그의 몸은 녹색이고, 배우자 녹색 다끼니와 껴안고 미소와 분노를 동시에 보이며 나타난다. 그는 양손에 금강도와 해골 바가지를 들고, 허공을 응시하며 춤을 추면서 나타난다.

이들 영웅적인 스승들이 나타나는 만다라 밖에서는, 맹세와 서원을 지키는 자는 보호하고 그렇지 못한 자는 벌주기 위해 무수한 다끼니 무리가 나타난다. 8군데 화장터를 지키는 다끼니들, 4계급을 수호하는 다끼니들, 3계(三界)를 지키는 다끼니들, 시방위(十方位)를 지키는 다끼니들, 순례자들의 24성소를 지키는 다끼니들이 함께 나타난다. 또한 수많은 남녀 영웅들과 진리의 용사와 수호자들도 함께 나타난다. 이들은 모두 6개의 사람 뼈를 치렁치렁 매달고 북, 넙적 다리 뼈로 만든 나팔, 해골로 만든 북을 들고 나타난다. 이들은 사람의 가죽으로 만든 깃발과 양산을 들고 있으며, 역시 사람의 가죽으로 만든 리본을 달고 있다. 이들은 시체 타는 냄새 속에서, 여러 가지 악기를 가지고 괴이한 음악을 연주한다. 그 소리는 온 우주를 가득 채울 만큼 크다. 그 소리에 바위가 흔들리고 땅이 요동한다. 그들은 이렇게 머리가 깨질 듯한 악기 소리를 내며, 현란하게 춤을 추면서 나타난다.

영웅적인 스승들과 다끼니들은 내면 세계를 탐색하기 위해 무의식 차원에 들어간 자들이다. 이들은 미지의 세계를 여행하는 길에서 만나게 될 수많은 위험을 각오하고 용감하게 탐험을 떠난 자들이다. 이들의 모습은 소름끼칠 정도로 섬뜩하다. 인간의 뼈와 창자로 장식을 하고, 해골과 뼈와 인간의 가죽으로 만든 악기를 들고 있으며, 시체를 태운 재를 얼굴과 몸에 바르고 있다. 이들은 묘지나 화장터를 지키는 존재로 종종 등장한다. 이들이 보통 사람이라면 기겁을 할 소름끼치는 치장을 하고 있는 것은, 이들이 죽음과 공포를 초월했음을 상징적으로 보여 준다. 수행자나 중간계 여행자가 이 점을 이해하면, 이들 무시무시한 모습의 영웅적인 스승들과 다끼니들의 도움을 받을 수 있을 것이다.

오, 고귀한 가문의 자손이여! 본질적으로 순수한 지혜의 눈부신 다섯 무지개 빛이, 색실을 꼰 듯이 한줄기로 결합하여 그대를 비칠 것이오. 눈부시게 빛나는 투명한 그 빛은 다섯 영웅적인 스승들의 심장에서 곧게 뻗어 나와 그대의 심장 센터를 비출 것이오. 그대는 너무 눈이 부시기 때문에 그 빛을 똑바로 쳐다볼 수 없을 뿐만 아니라 두려움도 느낄 것이오. 그 빛과 함께 축생계에서 비치는 침침한 녹색 빛이 나타날 것이오. 그대는 의식 밑바닥에 깔려 있는 혼란의 힘 때문에 눈부시게 빛나는 오색 지혜의 빛을 두려워하고 피하려 할 것이오. 그러나 축생계에서 비치는 침침한 녹색 빛에는 친근감을 느끼고 접근하고 싶어질 것이오. 하지만 활력이 넘치는 투명한 무지개 빛을 두려워해서는 안되오. 그 빛을 무서워하지 마시오. 그 빛이 지혜의 빛인 줄 알아야 되오.

눈부신 오색 무지개 빛 가운데에서 진리의 소리가 마치 연달아 울리는 천둥 소리처럼 터져 나올 것이오. 하늘이 무너지듯 메아리치며 울리는 그 소리는, 무시무시한 만트라의 울림처럼 그대를 공포에 떨게 할 것이오. 하지만 두려워하지 마시오. 도망가지 마시오. 떨지 마시오. 그 소리는 그대의 의식에서 나오는, 그대 자신이 만들어 내는 소리 인줄 알아야 하오.

축생계에서 비치는 침침한 녹색 빛에 애착을 갖지도 말고 갈망하지도 마시오. 그 빛에 끌려 들어가면 무지와 망상이 지배하는 축생계에 떨어지오. 그러면 말 못하는 노예처럼, 그 상황에서 빠져 나오지도 못하고, 우둔함에 속에서 한없는 고통을 당할 것이오. 그러니 이 침침한 녹색 빛을 따라가지 마시오. 대신 눈부시게 빛나는 투명한 오색 무지개 빛만 의지하고 따르시오. 의지력을 총동원하여 영웅적인 스승들에게만 마음을 집중하고, 이렇게 생각하시오.

“영웅적인 스승들과 다끼니들과 진리의 용사들이 나를 정결한 낙원으로 인도하기 위해 이렇게 나타났구나! 세상에 나같이 미련하고 어리석은 자가 또 있을까. 과거·현재·미래의 모든 붓다들(三世諸佛)께서 나타나셨고, 다섯 계열의 원형 붓다들께서 나타나 빛을 비추어 주셨는데도 깨닫지 못했구나. 아, 나같이 미련한 놈이 어디 또 있겠는가. 영웅적인 스승들이시여, 저를 불쌍히 여겨 주소서. 더 이상 아래로 떨어지지 않게 붙잡아 주소서. 자비의 빛으로 인도하여 주소서. 저를 다끼니 붓다들의 순수한 낙원으로 이끌어 주소서.”

그리고 다음과 같이 기도하시오.

오, 영웅적인 스승들이여!
저를 굽어 살펴 주시옵소서.
당신들의 큰 사랑으로 저를 진리 가운데로 인도하소서.
제가 강한 본능에 이끌려 윤회 세계를 방황하고 있을 때,
깨달음을 얻은 영웅적인 스승들의 인도를 받아,
희열이 넘치는 지혜의 투명한 빛 가운데로 들어가게 하소서.
그들의 수행의 짝〔다끼니〕들이 수호자가 되어,

중간계의 어려운 길을 잘 통과하게 하소서.
그리하여 제가 완전한 붓다의 경지에 이르도록 하옵소서.

깊이 헌신하는 마음으로 이 기도를 드리면, 그대는 무지개 빛 찬란한 영웅적인 스승들의 심장 속으로 녹아들어 가게 될 것이오. 그리하여 다끼니 붓다들의 순수한 낙원에 태어날 것이오. 틀림없이 그렇게 될 것이오.

영성(靈性)의 질이 어떠하든지, 이 가르침을 받은 사람은 진리를 깨닫고 절대 자유의 경지에 이른다. 대단히 부정적인 성향을 지닌 사람들도, 이 가르침을 통해 틀림없이 절대 자유의 경지에 이른다.

이제 <중간계에서 듣고 이해함으로써 그 자리에서 절대 자유의 경지에 이르게 하는 위대한 가르침>의 1부인, 죽음 중간계에서 경험하는 투명한 빛과 저승 중간계에서 나타나는 자애로운 모습의 붓다와 보살들에 대한 가르침을 마친다.

SAMAYA GYA GYA GYA

------◎------

무서운 모습의 붓다와 보살들이 나타나는 저승 중간계

------◎------

무서운 모습의 신들은 다섯 원형 붓다들-바이로차나, 아크소비야, 라트나삼바바, 아미타바, 아모가싯디-이 무서운 모습으로 나타난 것이다. 그들은 무시무시한 모습의 신인 헤루까Heruka 형상으로 나타나기도 한다. 헤루까는 헤르쿨레스Hercules와 같은 계열에 속한 신으로써, 산스크리트어로 공격적인 힘센 영웅을 가리킨다. 원형 붓다들은 중간계 존재의 바닥 의식에 쌓여 있는 무지를 공격하여 깨달음으로 인도하기 위해 이런 무서운 모습으로 나타난다. 앞에서 자애로운 모습으로 나타난 붓다들의 초청을 받아들이지 못한 사람들, 그래서 붓다의 땅 즉 절대 자유의 경지에 들어가지 못한 사람들은 마음을 가누지 못하고 좌충우돌하기 시작한다. 그들은 바닥 의식의 충동에 몰려 더욱 탐욕스럽고 공격적으로 변한다. 무서운 모습의 붓다들은 이런 어려운 상황에서 나타난다. 무서운 모습으로 나타나는 이유는 충격을 주어 각성시키기 위함이다. 무서운 모습의 헤루까 붓다들은

여러 가지 지혜의 빛으로 나타난다. 그들은 3개의 얼굴, 6개의 팔, 4개의 다리를 가진 모습으로 나타난다.

이런 모습의 무서운 신들에 대해 익숙지 않다면, 또는 불교가 아닌 다른 종교에 몸담고 있다면 자기가 속한 종교 전통에 나오는 유사한 신이나 천사로 대체해도 좋다. 무서운 모습의 신이나 천사에 대한 전승은 어느 종교에나 있다. 기독교인이라면 헤루까 대신 구약성서에 나오는 케루빔과 세라핌의 모습을 상상해도 괜찮을 것이다. (케루빔과 스라핌은 한글판 개역성서에 '그룹'과 '스랍'으로 표기된 천사들의 복수형이다. 케루빔과 세라핌은 에덴 동산과 여호와의 성소(聖所)를 지키는 존재들이다. 따라서 무서운 모습으로 나타나는 신들과 적절히 상응하지 않는다. 이들 보다는 오히려 에스겔 1장에 나오는 짐승의 모양을 하고 있으면서 사람의 모습을 갖춘 네 생물이나, 요한계시록 6장에 나오는 각기 다른 색 말을 탄 네 천사 또는 15장 이하에 나오는 재난을 가지고 오는 일곱 천사의 모습을 상상하는 것이 더 어울릴듯 싶다. 譯者主)

〔여덟째 날〕

이제 무서운 모습의 신들이 나타나는 저승 중간계이다. 앞에서 자애로운 모습의 신들은 7단계에 걸쳐 나타났다. 죽음의 길을 가는 사람은 순서에 따라 가르침을 받았다. 먼저 나타나는 투명한 빛을 인식하지 못하면 그 다음 단계의 빛이 나타나고, 그것도 인식하지 못하면 또 그 다음 단계의 투명한 빛이 나타났다. 이 과정을 통해 수없이 많은 영혼들이 절대 자유의 경지에 도달했으리라. 그럼에도 불구하고 부정적인 진화의 추진력[악한 업장]이 너무 강해서, 수북히 쌓인 장애물 속에서 본능에 사로잡혀 있는 사람들도 많다. 그들의 무지와 혼란은 쉽게 사라지지 않는다. 그래서 아무리 자세히 알려 주어도 자유의 경지에 도달하지 못하고 자꾸 아래로 내려가는 사람들이 많다.

그런 사람들에게는 자애로운 모습의 붓다와 보살과 영웅적인 스승과 수호하는 다끼니들이 나타난 다음에, 타오르는 불꽃처럼 무서운 모습의 헤루까[피를 마시는 신] 무리가 나타난다. 이들 58명의 헤루까 무리는 이전에 나타났던 자애로운 모습의 신들과 같은 존재들이다. 다만 무서운 모습으로 형상만 바꾸어 나타나는 것이다. 이들이 나타나는 시기가 무서운 모습의 붓다와 보살들이 나타나는 중간계이다. 죽음의 길을 가는 사람은 이 시기에

엄청난 두려움과 공포를 느낀다. 그래서 올바른 길로 인도하기가 이전보다 훨씬 더 어렵다. 그는 자제력을 잃고 심한 어지러움을 느낀다. 그럼에도 불구하고 투명한 빛에 대한 인식이 약간이라도 있으면 자유의 경지에 쉽게 이를 수 있다. 두려움과 공포를 불러일으키는 환상이 나타나고 있는 동안에는 마음이 흩어질 여유가 없고, 집중 상태에 있기 때문이다. 이런 때 올바른 안내를 받지 못한다면, 그가 산더미처럼 엄청난 지식을 쌓았다 할지라도 그 지식이 아무 쓸모가 없게 된다. 중간계 길을 안내하는 가르침을 받지 못하면, 생전에 수도원장을 지낸 사람이거나 아무리 박식한 종교학자일지라도, 투명한 빛을 인식하지 못하고 윤회 세계를 떠돌 수밖에 없다. 이들이 그러할진대 평범한 사람들이야 말할 필요도 없지 않겠는가. 두려움과 공포에 쫓겨 달아나다가, 결국은 고통과 괴로움으로 뒤범벅 된 비참한 차원에 떨어지고 만다.

탄트라 요가를 수행한 사람은, 수행이 아주 미미했다 할지라도 무서운 모습의 붓다와 보살들을 만나자 마자 즉시 자신의 수호불인줄 알아본다. 그런 사람들은 무서운 모습의 붓다와 보살들을 옛친구를 만난 것처럼 반갑게 맞으며, 그들을 신뢰하고 하나로 결합하여 붓다가 될 것이다. 생전에 무서운 모습의 신들을 시각화하는 수행을 했거나 그들에게 제물을 바치며 예배했던 사람, 아니면 적어도 그런 신들의 모습을 그린 초상화나 불상을 보았던 사람 역시 그들을 알아보고 자유의 경지에 들어 갈 수 있을 것이다. 이 점이 중요하다.

생전에 탄트라 수행에 관심을 갖지 않았기 때문에, 탄트라의 신들에 대해 무지한 사람은 중간계에서 무서운 모습의 붓다와 보살들이 나타날 때 그들의 본질을 올바로 인식하지 못한다. 아무리 유명한 수도원장이거나 박식한 종교학자라 하더라도 탄트라 수행을 하지 않았다면 사정은 마찬가지이다. 그들은 세상을 떠나면서도 아무런 징조도 나타내지 못한다. 무지개 빛 후광이 나타나지도 않고, 시체를 화장해도 사리 한 알 나오지 않는다. 이런 사람들은 이전에 한 번도 본 적이 없는 무서운 모습의 신들이 나타나면, 자기를 해치려는 적이라고 생각한다. 그들에 대해 적개심을 보이고, 그로 말미암아 비참한 상태에 빠진다. 유명한 수도원장이나 박식한 종교학자가, 죽으면서 무지개 빛 후광이나 사리와 같은 징조를 남기지 못하는 이유가 바로 이것이다.

그들에게는 탄트라의 내적인 수행이 결여되어 있기 때문에 그런 징조를 남기지 못하는 것이다.

그러나 수행이 아주 보잘 것 없는 사람이라도, 탄트라의 견해를 오해하지 않고 신뢰한 사람은 무서운 모습의 신들이 나타나는 중간계에서 절대 자유의 경지에 들어간다. 깊은 차원의 탄트라를 수행하기에는 근기(根氣)가 부족하고, 수행이 피상적이고 조잡하며, 행동 또한 깔끔하게 정화되지 않아 사회 생활에 문제가 있던 사람일지라도 탄트라의 가르침을 의심하지 않고 받아들인 사람은 죽으면서 무지개 빛 후광이나 사리와 비슷한 징조를 남길 것이다. 그것은 그 사람의 행위 때문이 아니라 이 탄트라 가르침의 힘 때문이다.

수행의 경지가 신들의 모습을 시각적으로 상상하는 창조 단계와 그 신들과 결합하는 완성 단계에 이른 사람이나, 또는 핵심 만트라를 반복하는 수행을 한 사람은 무서운 모습의 붓다와 보살들이 나타나는 이 중간계까지 오지도 않는다. 그들은 숨이 멎자 마자 영웅적인 스승들과 수호자 다끼니들과 수행원 신들의 이끌림을 받아 다끼니 붓다들의 순수한 낙원에 들어갈 것이 분명하기 때문이다. 이런 뛰어난 수행자들의 죽음에는 맑은 하늘, 무지개, 하늘에서 내리는 꽃비, 공간을 가득 채우는 향기, 천상에서 들리는 아름다운 음악 소리, 눈부신 빛, 그리고 화장 뒤에 남는 사리 등이 징조로 나타날 것이다.

> 사람들은 탄트라의 가르침을 긍정적으로 수용하는 태도만 있어도 영적으로 특별한 정화(淨化)가 일어난다고 믿는다. 티벳에서는 요기와 요기니들의 시체를 화장한 다음에, 잿더미 속에서 진주 비슷한 사리를 발견된 예가 많다. 때로는 불상이나 보살상 또는 수호불상이 발견되는 경우도 있다.

그러므로 수도원장이나 종교학자, 또는 맹세와 서원을 깬 탄트라 수행자나 모든 평범한 사람들에게 이 책 <중간계에서 듣고 이해함으로써 그 자리에서 절대 자유의 경지에 이르게 하는 위대한 가르침>을 읽어 주는 것보다 더 좋은 방법은 없다. '위대한 완성'[마하무드라]과 같은 고도의 수행을 한 사람은 죽음 중간계에서 투명한 빛을 인식함으로 진리의 몸(法身)을 성취할 것이다. 그런 사람들에게는 이 책을 읽어 줄 필요가 없다.

죽음 중간계에서 투명한 빛을 인식하면 진리의 몸(法身)을 성

취한다. 자애로운 모습과 무서운 모습의 붓다와 보살들이 나타나는 저승 중간계에서 투명한 빛을 인식하면 깨달은 몸(報身)을 성취한다. 탄생 중간계에서 투명한 빛을 인식하면 나투는 몸(化身)을 성취하여, 탄트라의 가르침을 만날 수 있는 바람직한 환경에 다시 태어난다. 이렇게 환생하는 사람은 전생에 쌓은 긍정적인 진화의 추진력을 계속 키워 나가는 삶을 산다.

> 완전한 깨달음을 얻은 붓다는 중생들을 돕기 위해 언제 어떤 모습으로든 환생할 수 있다. 따라서 절대 자유의 경지에 들어가면 이 세상에 다시는 태어나지 않는다고 말할 수 없다. 이 가르침의 진정한 의미는, 깨달음을 얻어 절대 자유의 경지에 들어간 사람은 무지와 혼란과 본능적인 습관에 이끌리는 고통스러운 환경에 태어나지 않는다는 뜻이다. 그것도 본인의 의사와는 상관없이 억지로 태어나는 일은 결코 없다는 뜻이다.

이 책 <중간계에서 듣고 이해함으로써 그 자리에서 절대 자유의 경지에 이르게 하는 위대한 가르침>은 명상 수행을 하지 않은 사람일지라도, 읽어 주는 내용을 이해하기만 하면 그 자리에서 절대 자유의 경지에 들어가게 하는 가르침이다. 아무리 큰 죄인이라도 비밀의 길로 인도하는 가르침이며, 무지를 일순간에 제거하는 가르침이며, 완전한 붓다의 경지에 즉각 이르게 하는 근본적인 가르침이다. 따라서 이 가르침을 받은 사람은 절대 비참한 상태에 빠지지 않는다. 그대는 죽음의 길을 가는 영혼에게 이 책과 함께 <육체의 자연스러운 해탈>을 읽어 주도록 하라. 이 두 가르침을 황금 만다라에 청옥을 박아 넣는 것처럼 서로 결합시키도록 하라.

> <육체의 자연스러운 해탈>은 원래 문헌인 <명상을 통한 자유> 21쪽에 실려 있다. 내용은 <명상을 통한 자유> 시스템에 나오는 100명의 붓다와 보살들과 신들에 관련된 만트라로 되어 있다. 이 만트라는 부적과 같은 역할을 한다. 티벳 사람들은 이 만트라를 적은 종이를 시체의 품 속에 넣어 두면 그 영혼이 처참한 상태에 떨어지지 않는다고 믿는다.

이 책을 읽어 주어야 할 필요성에 대해서는 이만하면 설명이 되었다고 본다. 이제 무서운 모습의 붓다와 보살들이 나타나는 중간계 길을 안내해 주기로 하자. 그대는 죽음의 길을 가고 있

는 사람의 이름을 3번 부르고 나서 다음과 같이 일러주도록 하라.

앞에서와 마찬가지로, 여기서도 시신 곁에서 일어 주어야 한다. 만약 시신이 없다면 그가 늘 앉아 있던 자리나 누워 있던 자리 옆에서, 그가 거기에 있다고 있다고 생각하고 읽어 주어야 한다. 그대 자신의 공부를 위해 읽는 경우라도 시신이 그대 앞에 있다고 구체적으로 상상하면서 큰 소리로 읽도록 하라.

오, 고귀한 가문의 자손이여! 정신 똑바로 차리고 들으시오. 자애로운 모습의 붓다와 보살들이 이미 나타났지만 그대는 그 빛을 깨닫지 못했소. 그래서 지금까지 방황하고 있는 거라오. 오늘은 여덟째 날이오. 이제 무서운 모습의 헤루까 붓다들이 그대 앞에 나타날 것이오. 동요하지 말고 그들을 인식하도록 하시오.

오, 고귀한 가문의 자손이여! 위대하고 영광스러운 헤루까 붓다(佛呼金剛)께서 나타날 것이오. 그의 몸은 검붉은 포도주 색이며, 머리가 셋이고 팔이 여섯이며 다리가 넷이라오. 가운데 얼굴은 검붉은 포도주 색이며, 오른쪽 얼굴은 희고, 왼쪽 얼굴은 붉은 색이라오. 부릅뜬 눈은 지글지글 타오르고 있고, 몸에서는 불길을 내뿜고 있소. 그의 이마는 번갯불처럼 번쩍이며, 이빨은 숫돌에 간 칼처럼 번뜩인다오. 그는 천둥 같은 소리로 "아-라-라, 으아-하-하" 웃으며, "슈-우"하는 태풍 같은 바람소리를 내며 나타난다오. 그는 밝은 오렌지 빛 머리칼을 휘날리며 해골 바가지를 뒤집어쓰고 나타난다오. 머리에는 해와 달을 상징하는 장식을 매달고, 목에는 시커먼 뱀과 피가 뚝뚝 떨어지는 방금 자른 인간의 머리통을 걸고 있다오. 오른쪽 첫 번째 손에는 윤회의 수레바퀴를 들고, 두 번째 손에는 도끼를, 그리고 세 번째 손에는 칼을 들고 있소. 왼쪽 첫 번째 손에는 종(鐘)을 들고, 두 번째 손에는 쟁기를, 그리고 세 번째 손에는 해골 바가지를 들고 있다오. 그는 이런 모습으로 배우자 붓다 크로디쉬바리와 껴안은 모습으로 나타난다오. 크로디쉬바리는 오른 손으로 위대하고 영광스러운 헤루까 붓다의 목을 끌어안고, 왼 손으로는 피가 가득 담긴 해골 바가지를 헤루까 붓다의 입에 대주고 있다오. 위대하고 영광스러운 헤루까 주님은 그 피를 맛을 음미하며 한 모금씩 마신다오. 그가 피를 마시면서 내는 쩝쩝거리는 소리가 마치 천둥 소리처럼 들릴 것이오. 그들의 온 몸의 털구멍에서는 금강저(金剛杵)와 같이 날카로운 지혜의 불꽃이 발산되고 있소. 그들은 반인반조(半人半鳥)인 가루다가 떠받치고 있는 왕좌에 용사의 자세로 앉아서, 이런 무서운 모습으로 나타날 것이오.

이들은 그대의 두뇌에서 나오는 존재라오. 어디 밖에서 오는 것이 아니라오. 그러니 그들을 두려워하지 마시오. 그들을 증오하거나 적개심을 품지 마시오. 그들은 그대 자신의 의식의 투영이라는 사실을 알아야 하오. 이 무서운 모습의 헤루까 붓다와 배우자가 곧 아버지 바이로차나(大日如來) 주님과 그의 배우자인 어머니 아카샤 다트비쉬바리라오. 그러니 두려워하거나 공포에 떨지 마시오. 이들을 믿도록 하시오. 그대가

이들을 올바로 인식한다면 그 즉시 절대 자유의 경지에 들어갈 것이오.

여기에 묘사된 수호불 헤루까 붓다의 모습은 무서운 모습으로 나타나는 붓다와 보살들의 일반적인 형상이다. 해골 바가지를 머리에 뒤집어 쓴 것은 5독-분노, 정욕, 시기심, 자만심, 무지-을 정복했음을 상징한다. 피가 뚝뚝 떨어지는 머리통을 목에 걸고 있는 것은 부정적인 태도와 정신적인 습관을 모두 극복했다는 것을 상징한다. 배우자 크로디쉬바리(문자적인 뜻은 '잔인한 여신')와 껴안고 있는 것은 지혜와 자비의 결합을 상징한다. 해골 바가지에 담긴 피를 마시는 것은, 무지라는 악마의 생명력인 피를 희열이 넘치는 자유를 가져다주는 연금액(鍊金液)으로 변형시키는 궁극적인 지혜의 능력을 상징적으로 보여 준다. 피는 또한 여성성 즉 초월적인 지혜의 상징이기도 하다. 따라서 남성 헤루까가 여성성의 상징인 피를 마시고 힘을 얻는다는 것은, 자신의 자비가 초월적인 지혜를 통해 힘을 받아 나오는 것임을 상징한다. 헤루까의 뱀으로 된 목걸이, 머리띠, 팔찌, 발목 장식, 허리띠 등은 뱀의 힘을 정복했음을 뜻한다.

헤루까가 손에 들고 있는 도구들은 여러 가지 깨달음을 상징한다. 즉 중생들을 사로잡고 있는 무지와 망상의 굴레를 깨뜨리는 도구들이다. 금강저(金剛杵, vajra)는 천둥, 번개, 다이아몬드와 같이 이 세상에서 가장 강력한 힘을 가지고 있는 것, 즉 지혜와 자비를 상징한다. 무서운 모습의 신들은 머리와 이마와 몸에서 초신성이 폭발하는 듯한, 금강저와 같이 날카롭고 강렬한 불꽃을 내뿜는다. 이것은 그들이 금강저와 같은 절대적인 힘을 가지고 있는 자비의 소유자라는 것을 상징한다. 가끔 언급되는 5개나 9개의 뾰족한 날이 달린 금강저도 같은 의미를 가지고 있다. 왕좌를 떠받치고 있는 독수리 비슷한 반인반조(半人半鳥)인 '가루다'는 먼 곳까지 낱낱이 살펴, 모든 부정적인 요소들을 정복하는 지혜의 힘을 상징한다. 이런 무서운 모습의 신들과 결합하여 하나가 된 사람은, 진화 과정에 가로놓인 모든 어려움을 통과할 수 있는 힘을 얻는다.

죽음의 길을 가는 사람이 그대가 읽어 주는 이 가르침을 듣고 무서운 모습으로 나타나는 위대하고 영광스러운 헤루까 붓다와 그의 배우자를 자신의 수호불로 인식하고 하나로 결합한다면, 그는 깨달은 몸을 성취한 붓다가 될 것이다.

〔아홉째 날〕

분노와 두려움 때문에 위대하고 영광스러운 헤루까 붓다(佛呼金剛)를 피하려고 하는 사람에게는, 아홉째 날 금강 붓다 계열

의 헤루까가 그를 돕기 위해 나타난다. 이때 그의 이름을 부르고, 다음과 같이 일러주도록 하라.

오 고귀한 가문의 자손이여! 정신 똑바로 차리고 들으시오. 오늘은 아홉째 날이오. 이제 그대의 두뇌 한쪽(동쪽)에서 금강 붓다 계열의 바즈라 헤루까 주님께서 나와 그대 앞에 나타날 것이오. 그의 몸은 짙은 청색이며, 머리가 셋이고 팔이 여섯이며 다리가 넷이라오. 그는 네 다리를 쭉 펴고 버티고 선 자세로 나타날 것이오. 가운데 얼굴은 짙은 청색이며, 오른쪽 얼굴은 희고, 왼쪽 얼굴은 붉은 색이라오. 그는 오른쪽 첫 번째 손에는 금강저(金剛杵)를 들고, 두 번째 손에는 해골 바가지를, 그리고 세 번째 손에는 도끼를 들고 있소. 왼쪽 첫번째 손에는 종(鐘)을 들고, 두 번째 손에는 해골 바가지를, 그리고 세 번째 손에는 쟁기를 들고 있다오. 그는 이런 모습으로 배우자 붓다 바즈라 크로디쉬바리와 껴안은 모습으로 나타난다오. 바즈라 크로디쉬바리는 오른 손으로 바즈라 헤루까 주님의 목을 끌어안고, 왼 손으로는 피가 가득 담긴 해골 바가지를 바즈라 헤루까 주님의 입에 대주고 있다오. 바즈라 헤루까 주님은 그 피를 맛을 음미하며 한 모금씩 마신다오. 이들은 그대의 두뇌에서 나오는 존재라오. 어디 밖에서 오는 것이 아니라오. 그러니 그들을 두려워하지 마시오. 그들을 증오하거나 적개심을 품지 마시오. 그들은 그대 자신의 의식의 투영이라는 사실을 알아야 하오. 이 무서운 모습의 바즈라 헤루까 붓다와 배우자가 곧 아버지 바즈라사트바(持金剛佛) 주님과 그의 배우자인 어머니 붓다로카나라오. 그러니 두려워하거나 공포에 떨지 마시오. 이들을 믿도록 하시오. 그대가 이들을 올바로 인식한다면 그 즉시 절대 자유의 경지에 들어갈 것이오.

죽음의 길을 가는 사람이 그대가 읽어 주는 이 가르침을 듣고 무서운 모습으로 나타나는 바즈라 헤루까 붓다와 그의 배우자를 자신의 수호불로 인식하고 하나로 결합한다면, 그는 깨달은 몸을 성취한 붓다가 될 것이다.

〔열 번째 날〕

분노와 두려움 때문에 바즈라 헤루까 주님을 피하려고 하는 사람에게는, 열 번째 날 보석 붓다 계열의 헤루까가 그를 돕기 위해 나타난다. 이때 그의 이름을 부르고, 다음과 같이 일러주도록 하라.

오 고귀한 가문의 자손이여! 정신 똑바로 차리고 들으시오. 오늘은 열 번째 날이오. 이제 그대의 두뇌 한쪽(남쪽)에서 보석 붓다 계열의 라트나 헤루까 주님께서 나와 그대 앞에 나타날 것이오. 그의 몸은 짙은 황색이며, 머리가 셋이고 팔이 여섯이며

다리가 넷이라오. 그는 네 다리를 쭉 펴고 버티고 선 자세로 나타날 것이오. 가운데 얼굴은 짙은 황색이며, 오른쪽 얼굴은 희고, 왼쪽 얼굴은 붉은 색이라오. 그는 오른쪽 첫 번째 손에는 보석 들고, 두 번째 손에는 사람의 머리가 꿰어 있는 삼지창을, 그리고 세 번째 손에는 몽둥이를 들고 있소. 왼쪽 첫 번째 손에는 종(鐘)을 들고, 두 번째 손에는 해골 바가지를, 그리고 세 번째 손에는 삼지창을 들고 있다오. 그는 이런 모습으로 배우자 붓다 라트나 크로디쉬바리와 껴안은 모습으로 나타난다오. 라트나 크로디쉬바리는 오른 손으로 라트나 헤루까 주님의 목을 끌어안고, 왼 손으로는 피가 가득 담긴 해골 바가지를 라트나 헤루까 주님의 입에 대주고 있다오. 라트나 헤루까 주님은 그 피를 맛을 음미하며 한 모금씩 마신다오. 이들은 그대의 두뇌 남쪽 부분에서 나오는 존재라오. 어디 밖에서 오는 것이 아니라오. 그러니 그들을 두려워하지 마시오. 그들을 증오하거나 적개심을 품지 마시오. 그들은 그대 자신의 의식의 투영이라는 사실을 알아야 하오. 이 무서운 모습의 라트나 헤루까 붓다와 배우자가 곧 아버지 라트나삼바바(寶生佛) 주님과 그의 배우자인 어머니 마마키라오. 그러니 두려워하거나 공포에 떨지 마시오. 이들을 믿도록 하시오. 그대가 이들을 올바로 인식한다면 그 즉시 절대 자유의 경지에 들어갈 것이오.

오른 쪽 두 번째 손에 들고 있는 '사람의 머리가 꿰어 있는 삼지창'은 미묘한 차원의 몸을 구성하고 있는 3개의 중앙 통로-수슘나, 이다, 핑갈라-를 완전히 활성화시킨 것을 상징한다. 8각으로 되어 있는 자루의 손잡이 부분은 다이아몬드로 장식되어 있다. 3개의 날에 사람의 머리 3개가 꿰어 있는 것은 탐욕과 분노와 무지를 정복했다는 상징이다.

죽음의 길을 가는 사람이 그대가 읽어 주는 이 가르침을 듣고 무서운 모습으로 나타나는 라트나 헤루까 붓다와 그의 배우자를 자신의 수호불로 인식하고 하나로 결합한다면, 그는 깨달은 몸을 성취한 붓다가 될 것이다.

〔열 한 번째 날〕

그대가 알려주는 대로 붓다와 그의 배우자를 만나고서도, 부정적인 성향 때문에 그들을 두려워하며 피하려는 사람이 있다. 그들은 무서운 모습으로 나타나는 붓다와 그의 배우자를 자신의 수호불로 인식하지 못하고, 죽음의 사자로 오해한다. 이런 사람에게는 열 한 번째 날, 연꽃 붓다 계열의 헤루까가 그를 돕기 위해 나타난다. 이때 그의 이름을 부르고, 다음과 같이 일러주도

록 하라.

오 고귀한 가문의 자손이여! 정신 똑바로 차리고 들으시오. 오늘은 열 한 번째 날이오. 이제 그대의 두뇌 한쪽(서쪽)에서 연꽃 붓다 계열의 파드마 헤루까 주님께서 나와 그대 앞에 나타날 것이오. 그의 몸은 짙은 붉은 색이며, 머리가 셋이고 팔이 여섯이며 다리가 넷이라오. 그는 네 다리를 쭉 펴고 버티고 선 자세로 나타날 것이오. 가운데 얼굴은 짙은 붉은 색이며, 오른쪽 얼굴은 희고, 왼쪽 얼굴은 푸른 색이라오. 그는 오른쪽 첫 번째 손에는 연꽃을 들고, 두 번째 손에는 사람의 머리가 꿰어 있는 삼지창을, 그리고 세 번째 손에는 몽둥이를 들고 있소. 왼쪽 첫 번째 손에는 종(鐘)을 들고, 두 번째 손에는 피가 가득 담긴 해골 바가지를, 그리고 세 번째 손에는 작은 북을 들고 있다오. 그는 이런 모습으로 배우자 붓다 파드마 크로디쉬바리와 껴안은 모습으로 나타난다오. 파드마 크로디쉬바리는 오른 손으로 파드마 헤루까 주님의 목을 끌어안고, 왼 손으로는 피가 가득 담긴 해골 바가지를 파드마 헤루까 주님의 입에 대주고 있다오. 파드마 헤루까 주님은 그 피를 맛을 음미하며 한 모금씩 마신다오. 성적으로 결합한 자세로 나타나는 이들은 그대의 두뇌에서 나오는 존재라오. 어디 밖에서 오는 것이 아니라오. 그러니 그들을 두려워하지 마시오. 그들을 증오하거나 적개심을 품지 말고 반갑게 맞이도록 하시오. 그들은 그대 자신의 의식의 투영이라는 사실을 알아야 하오. 이 무서운 모습의 파드마 헤루까 붓다와 배우자가 곧 아버지 아미타바(阿彌陀佛) 주님과 그의 배우자인 어머니 판다라바시니라오. 그러니 두려워하거나 공포에 떨지 마시오. 이들을 믿도록 하시오. 그대가 이들을 올바로 인식한다면 그 즉시 절대 자유의 경지에 들어갈 것이오.

죽음의 길을 가는 사람이 그대가 읽어 주는 이 가르침을 듣고 무서운 모습으로 나타나는 파드마 헤루까 붓다와 그의 배우자를 자신의 수호불로 인식하고 하나로 결합한다면, 그는 깨달은 몸을 성취한 붓다가 될 것이다.

〔열 두 번째 날〕

그대가 알려주는 대로 붓다와 그의 배우자를 만나고서도, 부정적인 성향 때문에 그들을 두려워하며 피하려는 사람이 있다. 그들은 무서운 모습으로 나타나는 붓다와 그의 배우자를 자신의 수호불로 인식하지 못하고, 죽음의 사자로 오해한다. 이런 사람에게는 열 두 번째 날, 까르마 붓다 계열의 헤루까와 가우리 여신, 그리고 시체를 파먹는 피샤치 여신과 이쉬바리 여신이 그를 돕기 위해 나타난다. 이들을 올바로 인식하지 못하면 심한 공포

속에서 떨게 된다. 그러므로 그대는 죽음의 길을 가고 있는 사람의 이름을 부른 다음, 다음과 같이 일러주도록 하라.

가우리, 피샤치, 이쉬바리는 무서운 모습으로 나타나는 대표적인 여성신이다. 이들의 모습은 이어지는 본문 가르침에 자세히 묘사되어 있다. 이들은 의식 속에 깊이 억압되어 있던 요소들이 인격화하여 나타나는 존재들이다. 평소에 부정하고 억압했기 때문에 무시무시한 모습으로 나타난다. 중간계에서는 억압되어 있던 모든 것이 풀려난다. 아무 것도 억압하거나 감출 수 없다. 따라서 밑바닥에 깔려 있는 근원적인 힘을 상징하는, 무서운 모습의 여성 신들을 만나는 것을 통해 억압되어 있던 불쾌한 것들을 극복 할 수 있다.

오 고귀한 가문의 자손이여! 정신 똑바로 차리고 들으시오. 오늘은 열 두 번째 날이오. 이제 그대의 두뇌 한쪽(북쪽)에서 까르마 붓다 계열의 까르마 헤루까 주님께서 나와 그대 앞에 나타날 것이오. 그의 몸은 짙은 녹색이며, 머리가 셋이고 팔이 여섯이며 다리가 넷이라오. 그는 네 다리를 쭉 펴고 버티고 선 자세로 나타날 것이오. 가운데 얼굴은 짙은 녹색이며, 오른쪽 얼굴은 희고, 왼쪽 얼굴은 붉은 색이라오. 그는 오른쪽 첫 번째 손에는 칼을 들고, 두 번째 손에는 사람의 머리가 꿰어 있는 삼지창을, 그리고 세 번째 손에는 몽둥이를 들고 있소. 왼쪽 첫 번째 손에는 종(鐘)을 들고, 두 번째 손에는 해골 바가지를, 그리고 세 번째 손에는 쟁기를 들고 있다오. 그는 이런 모습으로 배우자 붓다 까르마 크로디쉬바리와 껴안은 모습으로 나타난다오. 까르마 크로디쉬바리는 오른 손으로 까르마 헤루까 주님의 목을 끌어안고, 왼 손으로는 피가 가득 담긴 해골 바가지를 까르마 헤루까 주님의 입에 대주고 있다오. 까르마 헤루까 주님은 그 피를 맛을 음미하며 한 모금씩 마신다오. 성적으로 결합한 자세로 나타나는 이들은 그대의 두뇌 북쪽에서 나오는 존재라오. 어디 밖에서 오는 것이 아니라오. 그러니 그들을 두려워하지 마시오. 그들을 증오하거나 적개심을 품지 마시오. 그들은 그대 자신의 의식의 투영이라는 사실을 알아야 하오. 이 무서운 모습의 까르마 헤루까 붓다와 배우자가 곧 아버지 아모가싯디(不空成就佛) 주님과 그의 배우자인 어머니 사마야타라라오. 그러니 두려워하거나 공포에 떨지 마시오. 이들을 믿고 깊히 존경하는 마음을 갖도록 하시오. 그대가 이들을 올바로 인식한다면 그 즉시 절대 자유의 경지에 들어갈 것이오.

죽음의 길을 가는 사람이 그대가 읽어 주는 이 가르침을 듣고 무서운 모습으로 나타나는 까르마 헤루까 붓다와 그의 배우자를 자신의 수호불로 인식하고 하나로 결합한다면, 그는 깨달은 몸을 성취한 붓다가 될 것이다.

스승의 가르침을 통해, 중간계에서 나타나는 무서운 모습의

신들이 사실은 그대 자신의 의식이 만들어낸 환상이라는 것을 인식하는 사람은 자유를 얻을 것이다. 지푸라기로 만든 사자를 진짜 사자라고 여기는 동안에는 두려움이 있다. 하지만 누군가가 그것은 지푸라기로 만든 사자라는 것을 알려주고, 본인이 직접 그 사실을 확인하고 나면 아무렇지도 않을 것이다. 마찬가지로 공간을 꽉 채울듯이 거대한 몸집에 무쇠같은 팔다리를 가지고 나타나는 무서운 모습의 신들을 만나는 순간 공포에 몸을 떨 것이다. 하지만 이 가르침을 통해 안내를 받는 사람은 그들이 그대 자신의 의식의 투영이라는 사실을 알게 된다. 그러면 이전에 명상의 대상으로 삼고 있던 투명한 빛과 현재 인식에서 발산되는 자신의 투명한 빛이 어머니와 자식처럼, 또는 다정한 옛친구와 만나는 것처럼 하나로 결합하여 그 자리에서 절대 자유의 경지로 들어간다. 절대 자유의 경지는 이렇게 본래부터 자기 자신 속에 간직되어 있는 투명한 빛을 인식함으로써 이루어진다. 아무리 선한 사람이라도 이런 가르침을 받지 못하면, 무서운 모습으로 나타나는 신들을 피하려 들 것이다. 그러면 윤회 세계에서 방황하지 않을 수 없다.

무서운 모습으로 나타나는 까르마 헤루까와 그의 배우자를 피하는 사람은 머리가 동물 형상인 8명의 가우리 여신과 또 다른 8명의 피샤치 여신을 만나게 된다. 이들 역시 죽음의 길을 가고 있는 사람의 두뇌에서 나오는 존재들이며, 그를 돕기 위해서 나타나는 것이다. 이들이 나타날 즈음에, 그대는 죽음의 길을 가고 있는 사람의 이름을 부르고 다음과 같이 일러주도록 하라.

오, 고귀한 가문의 자손이여! 정신 똑바로 차리고 들으시오. 이제 그대의 두뇌에서 나오는 8명의 가우리 여신이 그대 앞에 나타날 것이오. 그들을 두려워하지 마시오. 그대 두뇌의 동쪽에서 나온 백색 가우리 여신이 그대 앞에 나타날 것이오. 그는 오른손에는 몽둥이 대신 시체를 들고, 왼 손에는 피가 가득 담긴 해골 바가지를 들고 나타날 것이오. 그러나 두려워 하지 마시오. 남쪽에서는 황색 가우리 여신이 나와 그대 앞에 나타날 것이오. 그는 화살을 매긴 활을 그대에게 겨누고 나타날 것이오. 서쪽에서는 붉은 프라모하 여신이 승리의 악어 깃발을 들고 나타날 것이오. 북쪽에서는 검은 베탈리 여신이 금강저(金剛杵)와 피가 가득 담긴 해골 바가지를 들고 나타날 것이오. 남동쪽에서는 오렌지 빛의 푸카티 여신이, 오른 손에 창자를 들고 왼 손으로는 창자를 입에 집어 넣으며 나타날 것이오. 남서쪽에서는 어두운 녹색의 가스마리 여신이, 오른 손에는 금강저(金剛杵)를 들고 왼 손에는 피가 가득 담긴 해골 바가지를 들고 나타날 것이

오. 그는 오른 손에 들고 있는 금강저로 해골 바가지에 담긴 피를 저으며, 그 피를 들이키면서 나타날 것이오. 북서쪽에서는 창백한 황색의 찬달리 여신이 나타날 것이오. 그는 시체를 갈기갈기 찢어 머리를 떼어내고, 오른 손에는 심장을 들고 왼 손으로는 시체를 뜯어 먹으면서 나타날 것이오. 북동쪽에서는 검푸른 색의 스마사니 여신이 머리를 떼어 낸 시체를 뜯어 먹으면서 나타날 것이오. 이렇게 여덟 방향에서 나오는 가우리 여신들은 실제로는 그대의 두뇌에서 나오는 것이라오. 그들은 그대 앞에 나타나 5명의 헤루까 주님을 둘러쌀 것이오. 이들을 두려워하지 마시오.

가우리 여신들은 눈이 3개인 것을 빼고는 인간과 모습이 비슷하다. 세 번째 눈은 이마 한 복판에 붙어 있다. 팔과 다리도 두 개씩이고 얼굴과 머리도 사람과 비슷하게 생겼다. 이들은 상상하기도 어려울 정도의 끔찍한 모습으로 나타난다. 이들의 모습을 상상하면서 공포를 느끼지 않을 사람은 거의 없다. 이들은 세상의 각 방향에 있는 거룩한 땅에서 온다고 한다. 이들 가우리 여신들은 화장터나 에너지가 응집되어 있는 장소를 지키는 수문장 역할도 한다.

오, 고귀한 가문의 자손이여! 정신 똑바로 차리고 들으시오. 이제는 성스러운 땅에서 오는 8명의 피샤치 여신이 그대 앞에 나타날 것이오. 동쪽에서는 사자 머리를 한 짙은 포도주 색의 시마샤 여신이 나타날 것이오. 입에는 시체를 물고, 팔짱을 끼고, 머리 갈기를 휘날리며 나타날 것이오. 남쪽에서는 호랑이 머리를 한 붉은 색 비야그랴샤 여신이 나타날 것이오. 팔을 엇갈리게 늘어뜨리고, 최면을 걸듯이 노려보면서, 이를 갈며 나타날 것이오. 서쪽에서는 여우 머리를 한 검은 색 쉬리갈라샤 여신이 나타날 것이오. 오른 손에는 날카로운 칼을 들고, 왼 손으로는 창자를 입에 움켜넣으면서 나타날 것이오. 북쪽에서는 늑대 머리를 한 검푸른 쉬바나샤 여신이 나타날 것이오. 입에 문 시체를 두 손으로 받쳐들고, 최면을 걸듯이 노려보며 나타날 것이오. 남동쪽에서는 대머리 독수리 머리를 한 창백한 황색의 그르드라샤 여신이 나타날 것이오. 어깨에 시체를 메고, 손에는 해골을 들고 나타날 것이오. 남서쪽에서는 매 머리를 한 검붉은 칸카샤 여신이 어깨에 시체를 메고 나타날 것이오. 북서쪽에서는 까마귀 머리를 한 검은 카카샤 여신이 나타날 것이오. 오른 손에는 칼을 들고, 허파와 심장을 뜯어 먹으며 나타날 것이오. 북동쪽에서는 올빼미 머리를 한 검푸른 울루카샤 여신이 나타날 것이오. 오른 손에는 금강저 왼 손에는 칼을 들고, 시체를 뜯어 먹으며 나타날 것이오. 성스러운 땅에서 나와 그대 앞에 나타나는 이들 8명의 피샤치 여신들은 실제로는 그대의 두뇌에서 나오는 것이라오. 그들은 그대 앞에 나타나 5명의 헤루까 주님을 둘러쌀 것이오. 이들을 두려워하지 마시오. 누가 어떤 모습으로 나타나든, 모두 그대 자신의 의식이 투영된 환상임을 알아야 하오.

여기에 나오는 동물 머리를 하고 있는 8명의 피샤치 여신들은

시체를 뜯어먹는 비위를 상하게 하는 존재들이다.

오, 고귀한 가문의 자손이여! 정신 똑바로 차리고 들으시오. 이제 4명의 수문장 여신이 그대의 두뇌에서 나와 그대 앞에 나타날 것이오. 그러니 그들을 올바로 인식하도록 하시오. 그대 두뇌의 동쪽에서 말 머리를 한 흰 색 안쿠샤 여신이 나타날 것이오. 오른 손에는 쇠 갈고리 왼 손에는 피가 가득 담긴 해골 바가지를 들고, 그대 두뇌의 동쪽에서 나와 그대의 오른 편에 나타날 것이오. 남쪽에서는 돼지 머리를 한 노란 색 파샤 여신이 올가미를 들고 나타날 것이오. 서쪽에서는 사자 머리를 한 붉은 색 쉐른칼라 여신이 쇠사슬을 들고 나타날 것이오. 북쪽에서는 뱀 머리를 한 녹색의 간타 여신이 종(鐘)을 들고 나타날 것이오. 이들 4명의 수문장 여신은 모두 그대의 두뇌에서 나오는 존재들이라오. 그러니 누가 어떤 모습으로 나타나든, 모두 그대 자신의 의식이 투영된 환상임을 알아야 하오.

오, 고귀한 가문의 자손이여! 이들 30명의 헤루까 신 둘레에 다시 28명의 이쉬바리 여신들이 나타난다오. 여러 가지 형상의 머리를 하고, 이런저런 물건을 들고나타나는 이들 역시 그대의 두뇌에서 나오는 존재들이라오. 그러니 그들을 두려워하지 마시오. 누가 어떤 모습으로 나타나든, 모두 그대 자신의 의식이 투영된 환상임을 알아야 하오. 무서운 모습의 신들이 나타나는 이 위기의 순간에 스승으로부터 배운 가르침을 기억하도록 하시오.

'30명의 헤루까 신'은 아버지 헤루까 5명, 어머니 헤루까 5명, 가우리 여신 8명, 피샤치 여신 8명, 수문장 여신 4명을 가리킨다. 이들 둘레에 나타나는 '이쉬바리 여신'은 내면의 수행을 통해 신들의 경지에 도달하여 성자가 된 수행자를 가리킨다. 그래서 이어지는 본문에서는 이들을 '요기니'라고 일컫는다. 힌두교 전승에는 브라흐마, 인드라. 쿠마라 등이 여성의 모습으로 나타나는 경우가 많은데, 이들이 곧 이쉬바리 여신이다. 다른 문화권에 속한 사람은, 자신의 문화와 종교에서 말하는 무서운 역할을 하는 천사로 대체해서 생각해도 된다. 이들을 자신의 심령(心靈) 속에서 활동하고 있는 영적인 존재로 생각하면 좋을 것이다. 이들이 동물 머리를 하고 있는 것은 자연계의 힘을 정복한 존재들이라는 암시다. 어떤 문화에든 신적인 영역에 대한 관념은 있다. 따라서 자신이 처해 있는 일상적인 환경과 문화적인 관념에서 비롯되는 신적인 영역에 대한 인식 사이에서, 올바른 이해를 통해 마음이 흔들리지 않게 균형을 유지할 필요가 있다.

오, 고귀한 가문의 자손이여! 이제 동쪽에서 들소 머리에 금강저를 손에 든 짙은 포도주 색의 라카샤시 여신, 뱀 머리에 연꽃을 손에 든 오렌지 빛깔의 브라흐미 여

신, 표범 머리에 삼지창을 손에 든 짙은 녹색의 마헤쉬바리 여신, 몽구스 머리에 윤회의 수레바퀴를 손에 든 푸른색 로바 여신, 노새 머리에 창을 손에 든 붉은색 쿠마리 여신, 곰 머리에 창자로 만든 올가미를 손에 든 흰색 인드라니 여신이 나타날 것이오. 동쪽에 나타나는 이들 6명의 요기니 여신들은 그대의 두뇌에서 나오는 존재들이라오. 그러니 이들을 두려워하지 마시오.

오, 고귀한 가문의 자손이여! 이제 남쪽에서 박쥐 머리에 날카로운 칼을 손에 든 노란색 바즈라 여신, 악어 머리에 사람 뼈가 담긴 단지를 손에 든 붉은색 샨티 여신, 전갈 머리에 연꽃을 손에 든 붉은색 아메르타 여신, 매 머리에 금강저를 손에 든 흰색 챤드라 여신, 여우 머리에 몽둥이를 손에 든 짙은 녹색의 가다 여신, 호랑이 머리에 피가 가득 담긴 해골 바가지를 손에 든 짙은 황색의 라크샤시 여신이 나타날 것이오. 남쪽에서 나타나는 이들 6명의 요기니 여신들은 그대의 두뇌에서 나오는 존재들이라오. 그러니 이들을 두려워하지 마시오.

오, 고귀한 가문의 자손이여! 이제 서쪽에서 대머리독수리 머리에 몽둥이를 손에 든 짙은 녹색의 바크샤시 여신, 말 머리에 사람의 몸통을 손에 든 붉은색 라티 여신, 반인반조(半人半鳥)인 가루다 머리에 몽둥이를 손에 든 흰색 마하발리 여신, 개 머리에 금강도(金剛刀)를 손에 든 붉은색 라크샤시 여신, 후투티 머리에 화살을 매긴 활을 든 붉은색 카마 여신, 사슴 머리에 사람의 뼈가 담긴 단지를 들고 있는 적녹색의 바수라크샤 여신이 나타날 것이오. 서쪽에서 나타나는 이들 6명의 요기니 여신들은 그대의 두뇌에서 나오는 존재들이라오. 그러니 이들을 두려워하지 마시오.

오, 고귀한 가문의 자손이여! 이제 북쪽에서 늑대 머리에 깃발을 손에 든 푸른색 바야비 여신, 야생 염소 머리에 끝이 뾰족한 말뚝을 손에 든 붉은색 나리니 여신, 멧돼지 머리에 어금니로 만든 덫을 손에 든 검은색 바라히 여신, 까마귀 머리에 어린 아이의 살 가죽을 손에 든 붉은색 라티 여신, 코끼리 머리에 손에는 죽은지 얼마 안되는 시체를 들고 해골 바가지에 담긴 피를 마시는 짙은 녹색의 마하나시 여신, 뱀 머리에 뱀으로 만든 오랏줄을 손에 든 푸른색 바루니 여신이 나타날 것이오. 북쪽에서 나타나는 이들 6명의 요기니 여신들은 그대의 두뇌에서 나오는 존재들이라오. 그러니 이들을 두려워하지 마시오.

오, 고귀한 가문의 자손이여! 이제 4명의 수문장 요기니 여신이 그대의 두뇌에서 나와 그대 앞에 나타날 것이오. 동쪽에서는 뻐꾸기 머리에 쇠갈고리를 손에 든 검은색 바즈라 여신이 나타날 것이오. 남쪽에서는 거위 머리에 오랏줄을 손에 든 노란색 바즈라 여신이 나타날 것이오. 서쪽에서는 사자 머리에 쇠사슬을 손에 든 붉은색 바즈라 여신이 나타날 것이오. 북쪽에서는 뱀 머리에 종(鐘)을 손에 든 짙은 녹색의 바즈라 여신이 나타날 것이오. 이들 4명의 요기니 여신들은 그대의 두뇌에서 나오는 존재들이라오. 지금까지 등장한 28명의 여신은 무서운 모습으로 나타나는 헤루까 붓다들의 몸에서 저절로 나오는 존재들이라오. 그러니 이들이 곧 붓다의 지혜라는 것을 인식하도록 하시오.

오, 고귀한 가문의 자손이여! 자애로운 모습으로 나타나는 신들은 ‘비어-있음’

〔空〕 즉 진리의 몸에서 나오는 존재들이며, 무서운 모습으로 나타나는 신들은 '투명성' 즉 깨달은 몸에서 나오는 존재들이라오. 이 점을 꼭 인식하도록 하시오. 그대의 두뇌에서 나오는 58명의 헤루까 신들이 무서운 모습으로 그대 앞에 나타날 때, 누가 어떤 모습으로 나타나든 모두 그대 자신의 의식이 투영된 존재라는 것을 기억하도록 하시오. 그대가 이 사실을 확실히 인식하면, 그 자리에서 헤루까 붓다들과 한 몸이 되어 붓다의 경지에 도달하게 될 것이오.

절대적인 붓다의 진리의 몸(法身)과 상대적인 깨달은 몸(報身)이 둘이 아닌 것처럼 '비어-있음'과 '투명성'도 분리할 수 없다. '비어-있음'은 아무 것도 없는 흑암이 아니다. 궁극적인 실재의 영역은 상상이 불가능하기 때문에 불가불 '비어-있다'는 부정적인 용어를 사용하는 것이다. '비어-있음'은 만물의 본질적인 실체이다. '비어-있음'은 상대적인 절대가 아니라 절대적인 절대다. 그러면서도 상대적인 존재들이 무한한 상호 관계를 맺는 것을 방해하지 않는다. '비어-있음'은 투명성과 밝음과 명료함의 근원이다. '비어-있음'은 고유한 실체를 가지고 있지 않기 때문에, 명료한 상태의 상호 관계를 창조해낸다. 명료한 상호 관계와 고유한 실체가 없음, 그리고 투명성과 비어-있음은 둘이 아니다. 궁극적인 실재 자체에 대한 깨달음으로 충만한, 고요한 상태의 '비어-있음'이 붓다의 진리의 몸(法身)이다. 반면에 궁극적인 실재 속에 포함되어 있는 상대적인 상호 관계에 대한 깨달음으로 충만한, 오르가즘의 환희를 체험하고 있는 '투명성'은 붓다의 깨달은 몸(報身)이다. 고요한 상태의 진리의 몸은, 인간의 의식 속에서 자애로운 모습의 붓다와 보살들로 나타난다. 오르가즘의 환희를 체험하고 있는 깨달은 몸은, 인간의 의식 속에서 무서운 신들의 모습으로 나타난다. 이들은 결국 인간 본래의 지성과 감성에서 나오는 존재들이다. 자신의 본성이 이러하다는 것을 깨닫는 것이 곧 불성(佛性)을 성취하는 것이며, 불성을 성취한 자는 절대 자유의 경지에 들어간다.

오, 고귀한 가문의 자손이여! 무서운 모습으로 나타나는 신들을 올바로 인식하지 못하고, 그들의 겉모습에 놀라 두려워하며 도망간다면 엄청나게 비참한 처지에 떨어질 것이오. 헤루까 신들을 제대로 알아보지 못하고 죽음의 신 야마로 오인한다면 그들을 두려워하고 적대심을 품게 될 것이오. 그러면 그들은 악마와 다름 없는 존재가 될 수 밖에 없을 것이며, 그대는 또 다시 윤회 세계를 방황하게 된다오.

죽은 자의 선과 악을 심판하여 그들의 미래 운명을 결정하는, 지하 세계를 관장하는 죽음의 신 야마는 이미 오래 전에 나타났었다. 죽음의 길을 가는 사람은 야마와 그의 졸개들을 만날때, 삶과 죽음과 장래 운명을 좌지우지 하는 그들을 매우 낯설게 느

끼며 거부감을 갖는다. 마찬가지로 자신의 의식 밑바닥에 억압되어 있는 생각과 감정들이 낯설고 무서운 신의 형상으로 투영되어 나타날때, 그것이 자신의 의식에서 나오는 것인줄 모르는 사람은 거부감과 적대감을 품는다. 그들을 외부에 실제로 존재하는 적으로 여기고 두려워하며 도망간다. 그러므로 죽음의 길을 가고 있는 사람을 효과적으로 돕기 위해서는 자애로운 모습의 붓다와 보살들에 대한 가르침만으로는 부족하다. 무서운 모습으로 나타나는 신들에 대해서도 올바로 가르쳐 주어야 한다. 인도와 티벳 사람들이 사용하는 이미지가 낯설고 괴이하게 느껴지는 사람은, 자신이 속한 종교의 이미지로 대체해도 좋다. 예를 들면 구약성서에 나오는 케루빔이나 세라핌, 또는 동물 토템이나 샤머니즘에 등장하는 정령(精靈) 등으로 대체해서 죽음의 길을 가는 사람을 안내해 줄 수도 있다. 어떤 이미지를 사용하든, 죽음의 길을 가는 사람이 만나는 거칠고 강렬한 이미지가 실제로는 자신의 의식에서 나오는 것임을 가르쳐 주어야 한다.

오, 고귀한 가문의 자손이여! 자애로운 모습과 무서운 모습으로 나타나는 신들은 하늘을 꽉 채울 정도로 몸집이 크다오. 중간 크기의 신들은 지구의 중심에 있는 수메루산 만하고, 가장 적다고 해도 그대 몸집의 18배 정도는 된다오. 그들각양각색이며 몸에서는 빛이 발산되고 있소. 그러나 그들을 두려워하지 마시오. 그대 앞에 나타나는 것은 모두 그대의 의식 에너지가 만들어 낸 환상이라는 사실을 알아야 하오. 이 점을 확실히 인식하고 신들과 그들에게서 발산되는 빛과 하나로 융합하면, 그대는 붓다가 될 것이오.

오, 고귀한 가문의 자손이여! 어떤 무서운 모습이 나타날지라도, 그대가 보고 느끼는 모든 것이 그대 자신이 만들어 낸 환상임을 알아야 하오. 투명한 빛이 그대 자신의 각성된 의식의 빛이라는 사실을 알아야 하오. 이 점을 분명히 인식한다면, 그 순간 붓다가 될 것이오. 틀림없이 그렇게 될 것이오. 그대는 한 순간에 완전한 붓다의 경지에 도달할 수 있다는 것을 잊지 않도록 하시오.

오, 고귀한 가문의 자손이여! 그대가 자애로운 모습과 무서운 모습으로 나타나는 신들의 빛을 올바로 인식하지 못하고 계속 두려워 한다면, 자애로운 모습의 신들이 시커먼 마하칼라 수호신들로 변하여 나타날 것이오. 무서운 모습의 신들은 죽음의 신 야마 다르마라자〔다르마의 왕〕의 사자들로 변하여 나타날 것이오. 그러면 그대은 자신이 만들어 낸 악마들의 환상에 시달리면서 윤회 세계를 방황하게 될 것이오.

나타나는 현상을 올바로 인식하지 못하면, 자애로운 모습으로 나타나는 신들조차 소름끼칠 정도로 무서운 악마의 모습으로 변하여 나타난다. 무서운 모습의 신들은 죽음의 사자들의 모습으로 변하여 나타난다.

오, 고귀한 가문의 자손이여! 그대 앞에 나타나는 환상을 올바로 인식하지 못하면, 경전을 줄줄 꿰고 아무리 오랜 세월 수행을 했다 할지라도 붓다의 경지에는 결코 도달하지 못할 것이오. 그러나 그대 앞에 나타나는 환상을 올바로 인식하면, 그 하나만으로 붓다가 될 것이오. 그대의 의식이 투영된 환상을 올바로 인식하지 못하면, 죽음과 동시에 중간계에서, 그대의 의식이 죽음의 신 야마 다르마라자의 사자들이 나타날 것이오. 이들 역시 그대의 의식이 투영된 존재들이오. 이들은 하늘을 꽉채울 정도로 몸집이 크다오. 중간 정도라야 수메루산만 하다오. 이들이 그대 앞에 보이는 온 세상을 꽉 채울 것이오. 송곳니가 입술 밖으로 삐져나와 있고, 눈은 유리알처럼 번득인다오. 머리는 정수리 부근에서 질끈 동여매고, 목은 가늘고 배는 불쑥 튀어나왔소. 이들은 손에 판결 문서를 들고, '그를 쳐라! 그를 죽여라!'하고 소리를 지른다오. 또 인간의 뇌를 핥고, 목을 잘라내며, 시체를 헤집어 심장과 내장을 뜯어낸다오. 그들의 이런 모습이 온 세상을 가득 채울 것이오.

죽음의 신 야마의 사자들은 죽은 자가 범한 죄와 의식 속에 억압되어 있는 악한 충동을 생생하게 비추어 주는 존재들이다.

오, 고귀한 가문의 자손이여! 이런 환상이 나타날 때 두려워하지 마시오. 떨지 마시오. 그대의 몸은 직관으로 이루어진 정신적인 몸이오. 그러니 죽이거나 팔다리를 자른다해도 그대는 죽지 않는다오. 그대의 몸은 '비어-있는'〔空〕 형상이기 때문에, 다치거나 죽을까봐 두려워할 필요가 없소. 죽음의 신 야마의 사자들은 실체가 아니라, 그대의 의식 에너지가 만들어 내는, 그 역시 '비어-있는' 허상이라오. '비어-있는' 것이 '비어-있는' 것을 다치게 할 수는 없지 않겠소.

자애로운 모습과 무서운 모습의 신들, 피를 마시는 헤루까 신들, 동물 머리를 한 여신들, 붓다와 보살들에게서 발산되는 무지개 빛, 그리고 야마의 사자들은 모두 그대의 의식이 만들어 낸 환상이라오. 객관적으로 실체를 가지고 있는 존재는 하나도 없소. 이 점을 확실히 이해한다면, 그 순간 두려움과 공포가 사라질 것이오. 그리고 그들과 하나로 결합하여 붓다가 될 것이오. 그러기 위해 그대는 그들에 대한 강한 믿음을 갖고 이렇게 생각하시오, "이들은 나를 중간계의 어려움에서 건져주기 위해서 온 수호불들이다. 그러니 이제 이들에게 나를 맡기겠다."

3가지 보물(三寶)에 마음을 집중하시오. 그대의 수호불을 기억하고, 그의 이름을 부르고 이렇게 기도하시오. "저를 구원해 주소서. 제가 지금 중간계에서 방황하고 있나이다. 오, 구하신 분이여! 당신의 자비로 저를 붙들어 주소서." 그리고 그대의 스승의 이름을 부르고 이렇게 기도하시오. "저를 구원해 주소서. 제가 지금 중간계에서 방황하고 있나이다. 자비를 베푸사, 저를 이대로 놓아 두지 마소서." 그리고 헤루까 신들을 믿는 마음을 가지고 이렇게 기도하시오.

제가 강렬한 환각 속에서 윤회 세계를 방황하고 있을 때,
자애로운 모습과 무서운 모습의 붓다들의 인도를 받아,

두려운 환상을 극복하는 빛 가운데로 들어가게 하소서.
무서운 모습의 이쉬바리 여신들이 수호자가 되어,
중간계의 어려운 길을 잘 통과하게 하소서.

제가 지금 사랑하는 자들을 떠나 홀로 방황하고 있나이다.
제 앞에는 공허한 환상만이 나타나고 있습니다.
붓다들이시여, 자비를 베푸사 두려움을 없애주소서.
이 무시무시한 중간계를 벗어나게 해주소서.

5가지 지혜의 빛이 밝게 비칠때,
두려움에 떨지 않고 용감하게,
그 빛이 곧 나 자신임을 알게 하소서.
자애로운 모습과 무서운 모습의 붓다들이 나타날때,
두려움에 떨지 않고 용감하게,
그들을 올바로 인식할 수 있게 하소서.
제가 부정적인 진화의 힘에 끌려 다닐때,
수호불들께서 저를 고통에서 건져 주소서.
실체 세계 밀려 오는 소리가 천둥처럼 울릴때,
그 소리가 '옴 마니 파드메 훔' 만트라가 되게 하소서.

제가 진화의 추진력에서 벗어나지 못하고 끌려 다닐때,
자비로운 주님〔觀世音菩薩〕께서 저를 보호해 주소서.
제가 쌓아 놓은 악한 성향 때문에 고통 당할때,
사마디의 희열과 투명한 빛을 비추어 주소서.
5가지 원소가 저를 대적하지 않게 하소서.
저로하여금 순수한 다섯 붓다의 땅을 보게 하소서.

강한 믿음과 경외심을 가지고 이 기도를 드리시오. 그러면 두려움과 공포가 사라지고, 틀림없이 깨달은 몸을 성취한 붓다가 될 것이오. 그러니 강한 믿음을 가지고 이 기도를 드리는 것은 대단히 중요하오. 마음이 흩어지지 않도록 하시오.

그대는 이 가르침을 3번 또는 7번 반복해서 읽어주어야 한다. 그러면 아무리 죄가 많고 아무리 부정적인 진화의 추진력을 가지고 있는 사람이라도 틀림없이 절대 자유의 경지에 이를 것이다. 그러나 아무리 일러 주어도 빛을 인식하지 못하는 사람은, 3번째 중간계인 탄생 중간계에서 헤매게 될 것이다. 그런 사람에게는 앞으로 일러줄 가르침을 자세히 설명해 주어야 한다.

체험의 강도가 미약하거나 강렬한 차이는 있지만, 대부분의 사람은 죽음을 경험하는 순간 혼란과 두려움을 느낀다. 그때 이 책 <중간계에서 듣고 이해함으로써 그 자리에서 절대 자유의 경지에 이르게 하는 위대한 가르침>을 읽어 주는 것 외에는 그들을 도울 수 있는 방법이 없다. 생전에 투명한 빛을 깊이 체험한 사람은 육체와 마음이 분리되는 순간 진리를 깨닫는다. 생전에 실재의 빛을 인식하고 어느 정도 체험도 있는 사람은, 죽음 중간계에서 투명한 빛이 비칠 때 깨달음을 얻는다. 그러므로 살아 있을 동안 열심히 수행하는 것이 대단히 중요하다. 생전에 창조 단계와 완성 단계 수행을 통해 탄트라 신들을 시각화하고 집중하는 훈련을 한 사람은, 저승 중간계에서 자애로운 모습의 신들과 무서운 모습의 신들이 나타날 때 깨달음을 얻는다. 그러므로 살아 있을 동안 이 책 <중간계에서 듣고 이해함으로써 그 자리에서 절대 자유의 경지에 이르게 하는 위대한 가르침>을 통해 훈련을 해 두는 것이 대단히 중요하다. 그대는 이 책을 반복해서 읽으면서 열심히 수행하도록 하라. 내용을 이해하고 정확하게 기억하도록 하라. 하루도 빼먹지 말고, 매일 3번씩 반복해서 읽도록 하라. 말과 뜻을 분명하게 이해하여, 설령 수 백명의 폭도들이 그대를 죽이려고 달려 들어도 내용을 기억할 수 있도록 마음 속 깊이 새겨 두어라.

이것은 <중간계에서 듣고 이해함으로써 그 자리에서 절대 자유의 경지에 이르게 하는 위대한 가르침>이다. 용서받을 수 없는 5가지 죄를 지은 사람이라도 이 가르침을 듣고 이해하는 사람은 절대 자유의 경지에 이른다. 그러므로 사람들이 많이 모인 곳에서, 여러 사람이 들을 수 있도록 큰 소리로 읽어라. 한 번 듣기는 들었어도 그 뜻을 이해하지 못한 사람도, 중간계에 들어가면 지성이 9배 이상 맑아지지 때문에 한 낱말도 잊지 않고 다 기억하게 될 것이다. 그러므로 살아 있는 사람들에게 이 가르침을 읽어 주도록 하라. 앓아 누워 있는 모든 사람에게 꼭 읽어 주도록 하라. 모든 죽은 자들의 시신 옆에서 이 가르침을 읽어 주어라. 그대는 될 수 있는 대로 많은 사람들에게 이 가르침을 전해 주도록 하라.

이 가르침을 만나는 사람은 행복한 사람이다. 이 가르침은 아무나 만날 수 있는 것이 아니다. 많은 공덕을 쌓지 못한 사람, 그리고 감정과 지성의 장애물을 제거하는 지혜를 연마하지지 않

은 사람은 이 가르침을 만나기가 어렵다. 이 가르침을 이해하고, 의심없이 믿는 사람은 누구나 절대 자유의 경지에 이를 것이다. 그러니 이 가르침을 소중히 여겨라. 이 가르침은 이 세상 모든 가르침의 정수(精髓)니라.

------◎------

탄생 중간계 길 안내

------◎------

신의 무리들 앞에 엎드려 절하나이다.
모든 영적인 스승, 모든 수호불, 모든 다끼니들께
경배하며 청하옵나니,
저로하여금 중간계에서 자유의 경지에 이르게 하소서.

저승 중간계에 관한 가르침은 앞에서 제시한 바와 같고, 이제부터는 탄생 중간계에 관한 가르침을 시작하겠다.

자애로운 모습이나 무서운 모습으로 나타나는 붓다와 보살들의 초청을 받아들이지 못하고, 5가지 지혜의 빛과 융합하지 못한 사람들은 탄생 중간계로 접어든다. 이들은 깨달음 속에 들어가지 못했기 때문에 윤회 세계에서 방황한다. 이들은 현상 세계에 다시 태어나고자 하는 욕망 때문에, 어떤 존재로든 태어날 운명을 지니고 있다. 그래서 이 중간계를 '탄생 중간계'라고 부르는 것이다. 그러나 자유를 성취할 기회는 아직 있다. 그래서 탄생 중간계에서 안내가 필요한 것이다. 물론 앞으로 태어날 환경을 선택하는 문제가 중점적으로 다루어지고 있다. 다시 태어나는 것을 피할 수 없는 상황이라면, 보다 바람직한 환경에 태어나도록 인도하기 위해서이다. 진리를 배우고 수행할 수 있는 환경을 선택하여 태어남으로써, 긍정적인 방향으로 진화하도록 하는 것이 탄생 중간계 가르침의 주된 목적이다.

〔서론〕

죽음의 길을 가는 사람은, 저승 중간계에 관한 안내는 이미 여러 번 받았다. 생전에 수행을 통한 분명한 체험이 있던 사람이나 긍정적인 진화의 추진력이 강한 사람은 이미 빛을 인식하

고 자유의 경지에 들어갔을 것이다. 그러나 생전에 수행과 체험이 거의 없고 악업을 쌓은 사람들은, 공포와 부정적인 진화의 추진력 때문에 빛을 인식하기가 어렵다. 그런 사람에게는 앞으로 10일 동안 탄생 중간계에 관한 가르침을 일러 주어야 한다. 그대는 먼저 3가지 보물 앞에 제물을 바치고, <붓다와 보살들께 도움을 청하는 기도>를 드려라. 그런 다음 죽음의 길을 가는 사람의 이름을 부르고 다음과 같이 일러주도록 하라.

오, 고귀한 가문의 자손이여! 정신 똑바로 차리고 잘 들으시오. 지옥계와 천상계와 중간계의 몸은 물질적인 실체가 없는 환영(幻影)이오. 그대는 저승 중간계에서 자애로운 모습과 무서운 모습의 신들이 나타날 때 그들을 올바로 인식하지 못했소. 무서운 모습의 신들이 나타나는 동안에는, 몽롱한 상태에서 두려움에 떨며 5일 반을 지냈소. 이제 그대는 다시 깨어나 정신을 차렸소. 전보다 정신이 훨씬 더 맑을 것이오. 몸도 옛날의 몸과 비슷하다고 느낄 것이오. 지금 그대와 같은 상태의 몸에 대해 탄트라 경전은 다음과 같이 말하고 있소.

> "(탄생 중간계에서는) 전생과 내생의 몸을 가진다. 이 몸은 감각이 온전히 살아 있고, 장애물에 상관없이 움직이며, 진화의 추진력에 의해 초능력을 행할 수 있고, 자기와 같은 차원에 속해 있는 존재들을 순수한 투시력을 통해 볼 수 있다."

탄트라의 가르침은 하나가 아니다. 매우 다양한 체계가 있다. 본문의 내용은 그 중에서 구야가르바Guhyagarba 탄트라의 가르침과 비슷하다. 파드마 삼바바는 위에 인용한 구절이 중간계의 몸에 대한 상당히 권위가 있는 가르침으로 보고 있다. 뒤따르는 가르침은 이 인용문에 대한 설명이다.

여기서 "전생의 몸"이라고 하는 것은, 생전에 쌓은 습성이 만들어 낸, 마치 피와 살로 이루어진 육체처럼 느껴지는 몸을 말한다오. 이런 그대의 몸에서 빛이 나거나 성자의 흔적이나 상서로운 징조가 있다면, 그건 그대의 상상이 그대의 몸을 변형시켰기 때문이라오. 중간계의 몸을 "정신적인 몸"〔心體〕이라고 하는 이유가 바로 여기에 있소.

중간계의 몸은 마치 홀로그램 영상처럼 미묘한 의식 에너지로 이루어져 있다. 몸의 형태는 상상 즉 생각에 의해 결정되고 변형된다. 따라서 생전에 자기가 이상적으로 생각하는 존재와 동일시하는 상상 훈련을 한 사람은, 중간계 상태에서 쉽게 그런 모습으로 변형될 수 있다. 창조 단계 수행에서 붓다와 수호불을 시각화하는 훈련을 하는 목적도 여기에 있다. 생전에 쌓은 시각화 상상 훈련은 중간계 상태에서 대단히 큰 힘을 발휘한다.

그대가 천상계에 태어난다면 신들의 모습을 보게 될 것이오. 아수라계, 인간계, 축생계, 아귀계, 또는 지옥계 중 그 어느 곳에 태어나든 그대가 태어난 차원에 있는 존재들의 모습이 보일 것이오. 여기서 "전생의 몸"이라고 하는 것은 (앞으로) 4일 반 동안 경험하게 될 그대의 몸을 가리킨다오. 이 몸은 그대의 이전 몸에 대한 기억이 만들어내는 몸이라오. 그대는 앞으로 태어나게 될 몸에 대한 환상을 갖기 시작할 것이오. 위에서 "내생의 몸"이라고 한 것이 바로 그 미래의 몸에 대한 환상을 가리키는 것이오. "전생과 내생의 몸"이라는 건 이런 것이오.

그러므로 그대는 어떤 모습이 투영되더라도 따라가지 마시오. 어떤 형태에도 집착하거나 매달리면 안되오. 만약 '이게 내 몸이다'라는 생각을 끝까지 버리지 못하면, 여섯 차원의 윤회 세계를 괴로움 속에서 방황하게 될 것이오. 그대는 어제까지 저승 중간계에서 나타나는 환상을 보았지만 그 본질을 깨닫지 못했소. 그래서 지금 여기까지 온 것이오. 이제부터라도 정신 똑바로 차리고, 영적인 스승의 가르침을 이해하려고 애쓰도록 하시오. 그러면 투명한 빛 즉 순수하고 생동감 넘치는 '비어-있음'을 깨닫게 될 것이오. 투명한 '비어-있음' 속으로 들어가, 아무 것에도 집착하지 않고 아무 것도 억지로 하지 않는 편안함을 맛보도록 하시오. 자궁 속으로 기어 들어가지 말고, 절대 자유의 경지에 이르도록 하시오.

투명한 빛을 인식하지 못하겠거든, 그대의 스승이나 수호불에 대해 명상하도록 하시오. 그들이 그대의 머리 위에 있다고 생각하고, 의지하는 마음과 믿음을 가지고 그들에게 마음을 집중하시오. 이것은 대단히 중요한 일이오. 그러니 마음이 흩어지지 않도록 거듭거듭 다잡으면서 그들에 대해 명상하도록 하시오.

여기서 그대가 읽어주는 가르침을 듣고 투명한 빛을 인식한다면, 그는 여섯 차원의 존재 영역을 방황하지 않고 절대 자유의 경지에 들어갈 것이다.

〔중간계 존재의 능력과 문제점〕

여기까지 와서도 부정적인 진화의 추진력 때문에 투명한 빛을 인식하지 못하는 사람에게는 다음과 같이 일러 주어라.

오, 고귀한 가문의 자손이여! 정신 똑바로 차리고 들으시오. "감각이 온전히 살아 있고, 장애물에 상관없이 움직인다"는 말은 그대가 생전에 장님이었거나 귀머거리 신체 장애자였을지라도 중간계에서는 명확하게 보고 밝게 들을 수 있다는 뜻이오. 그대의 모든 감각 기관은 흠없이 완전하다오. 그래서 "감각이 온전히 살아 있다"고 말하는 것이오. 그대가 이같은 상태에 있다는 것은 죽어서 중간계를 방황하고 있다는 증거

라오. 그러니 그대가 이런 것들에 대해 생전에 배운 가르침을 부디 기억하기 바라오.

오, 고귀한 가문의 자손이여! “장애물에 상관없이 움직인다”는 말은 정신적인 몸, 즉 그대의 의식은 단단한 실체가 없기 때문에 어디에 막히거나 걸리지 않는다는 뜻이오. 그대는 여기저기 아무 데나 갈 수 있소. 벽, 집, 바위, 땅, 심지어는 메루산 조차도 통과할 수 있다오. 그대가 통과할 수 없는 것은 어머니의 자궁과 붓다가야에 있는 금강보좌 뿐이오. 그대가 이같은 상태에 있다는 것은 탄생 중간계를 방황하고 있다는 증거라오. 그러니 그대가 이런 것들에 대해 생전에 스승에게서 배운 가르침을 부디 기억하기 바라오. 그리고 자비로운 주님〔觀世音菩薩〕께 기도를 드리시오.

> 거대한 산도 통과할 수 있는 중간계 존재는 얇은 막(幕)에 지나지 않는 “어머니의 자궁”은 통과하지 못한다. 자궁은 앞으로 환생하기 위해 들어가는 장소이기 때문이다. “붓다가야에 있는 금강보좌”는 석가모니 붓다가 깨달음을 얻은 자리를 가리킨다. 사람들은 이곳을 특별한 에너지가 응집되어 있어서, 중간계 존재도 통과할 수 없는 성소(聖所)로 여긴다.

오, 고귀한 가문의 자손이여! “진화의 추진력에 의해 초능력을 행할 수 있다”는 말은, 생전에 어떤 특별한 능력이나 명상을 통해 신비한 힘을 얻은 적이 없어도, 중간계에서는 초능력이 생긴다는 뜻이오. 중간계에서는 진화의 추진력〔까르마〕이 자연스럽게 초능력을 일으킨다오. 지구의 중심축인 수미산을 둘러싸고 있는 4대륙을 눈 깜짝할 사이에 돌 수 있고, 어느 곳에 가고자 마음 먹는 순간에 그곳에 도착할 수 있다오. 그대는 팔을 폈다 오무렸다 하듯이, 마음 먹는대로 어느 곳이든 왔다 갔다 할 수 있소. 그러나 이런 초능력은 그대가 자신에게 이런 능력있다는 것을 모른다면 아무 쓸모가 없다오. 그대에게는 그대가 생각하는 대로 나타나는 능력이 있소. 그러니 자신이 어떤 모습으로 변할까 염려할 필요가 없소. 그대가 생각하는 대로 될테니 말이오. 그대가 이런 상태에 있다는 것은 탄생 중간계를 방황하고 있다는 증거라오. 그러니 지금 그대의 영적인 스승께 기도를 드리시오.

> 중간계 상태에 있는 사람은 자연적으로 초능력을 갖게 된다. 중간계 존재는 이런 초능력을 마지 못해 끌려가는 삶을 청산하고 자유를 성취하는데 사용해야 하리라. 그럴 수 없다면, 최소한 처참한 환경에 태어나는 것을 피하고 깨달음을 얻을 수 있는 바람직한 환경을 선택하는데 사용해야 하리라.

오, 고귀한 가문의 자손이여! “자기와 같은 차원에 속해 있는 존재들을 순수한 투시력을 통해 볼 수 있다”는 말은, 중간계에서는 영적인 수준이 비슷한 존재들끼리 서로 알아 본다는 뜻이라오. 영적인 수준이 천상계에 태어날만한 사람들이라면 자기들끼

리 서로 알아 볼 것이오. 여섯 차원 중에서 어느 곳에 태어날 존재들이라도, 비슷한 수준의 존재들끼리 서로 알아 보는 것은 마찬가지라오. 그러나 그대의 눈에 누가 보이든지 그들과 어울리거나 애착을 갖지 마시오. 그대신 자비로운 주님〔觀世音菩薩〕께 기도를 드리시오.

"순수한 투시력"은 신적인 차원에 도달한 사람의 투시력이나 명상 수행을 통해 계발한 투시력을 말하오. 그러나 투시력을 가지고 있는 요기나 신들이라고 해서 모든 중간계 존재를 항상 볼 수 있는 것은 아니오. 그들도 보려고 마음 먹고, 마음을 집중할 때만 볼 수 있다오. 마음이 흩트러지면 그들 역시 아무 것도 보지 못한다오.

만약 투시력이 있는 사람 눈에는 모든 것이 항상 보인다면, 그는 이것 저것 보이는 것들로 말미암아 쉴 틈이 없으리라. 중간계에는 죽음의 과정을 거치면서 방황하고 있는 수많은 존재들이 있다. 그들이 가지고 있는 미묘한 에너지 몸은 장애물에 걸리지 않고, 아무 곳이나 자유롭게 넘나든다. 여러 명이 동시에 동일한 공간에 공존할 수도 있다. 그러기에 자연스럽게 투시가 가능해진다. 중간계 상태를 방황하고 있는 존재를 일반적으로는 '귀신' 또는 '유령'이라고 한다. (존재의 여섯 영역 중에 '아귀계'(餓鬼界)에 태어나는 존재는 굶주린 귀신이 아니라, 굶주린 귀신과 같이 끝없이 욕망에 시달리는 존재를 가리킨다고 보아야 하는 이유가 여기에 있다).

오, 고귀한 가문의 자손이여! 그대는 유령과 같은 몸을 가지고, 마치 꿈 속에서 무엇을 보듯이 이 세상의 가족들이나 낯익은 장소를 볼 수 있을 것이오. 그러나 그대가 말을 걸어도 그들은 듣지 못하오. 친척이나 사랑하는 가족이 울고 있는 것을 보고 그대는 생각할 것이오. "내가 확실히 죽은 것이로구나. 그러니 무얼 어찌할 방도가 없구나." 그대는 매우 고통스러울 것이오. 뜨거운 모래밭에 던져진 물고기처럼 괴로울 것이오. 하지만 아무리 괴롭다고 해도, 스스로 한탄만 하고 있는 것은 아무런 도움이 되지 못하오. 생전에 모시던 영적인 스승이 있다면 그에게 기도하시오. 자비로운 수호불 주님〔觀世音菩薩〕께 기도 드리시오. 사랑하는 가족들에게 애착을 갖지 마시오. 그건 전혀 소용없는 짓이오. 자비로운 주님께 도움을 청하시오. 그러면 고통과 두려움에서 벗어날 수 있을 것이오.

오, 고귀한 가문의 자손이여! 그대는 진화〔까르마〕의 바람결에 따라 말려 다니고 있소. 그대의 마음은 어느 한 곳에 안정하지 못하고, 누구의 도움도 받지 못하고, 바람에 날려 다니는 깃털 처럼 정처없이 떠돌고 있소. 그대의 죽음을 슬퍼하며 울고 있는 가족들에게 "나는 여기 이렇게 있으니, 울지마오"하고 말해도, 그들을 알아 듣지 못할 것이오. 그러면 그대는 자신이 죽었다는 것을 깨닫고 비탄한 심정이 될 것이오. 그러나 그런 슬픔에 휩싸이지 마시오. 낮도 아니고 밤도 아닌, 가을날 새벽 하늘같은 어슴프레한 빛이 아지랑이처럼 나타날 것이오. 이런 중간계 상태는 1주에서 7주까지, 49일이 될

때까지 지속될 수 있소. 그 중에서 탄생 중간계에서의 고통은 보통 21일간 계속된다고 하오. 하지만 모든 사람이 그런 것은 아니오. 진화의 추진력에 따라, 그 날짜는 서로 차이가 있다오.

> 탄생 중간계에서 고통을 겪는 기간이 융통성이 있다는 것은 어느 정도 안도감을 준다. 무의식 상태로 지내는 죽음의 첫번째 단계인 죽음 중간계는, 영성이 계발된 수행자의 경우에는 그 기간이 늘어날 수도 있지만 보통 사람의 경우 4일 반이다. 이어지는 저승 중간계는 12일 동안 지속 된다. 그리고 탄생 중간계 기간은 21일이다. 그런데 이 기간을 모두 합쳐도 불교 경전에서 통상적으로 49일이라고 하는 중간계 기간에 미치지 못한다. 37일 반 밖에 안된다. 이렇게 차이가 나는 것은 깨어 있는 상태인 이승 중간계와 죽음 이후에 거치는 중간계에서의 시간에 대한 감각이 차이가 나기 때문에 생기는 것으로 보인다.
>
> 이제 탄생 중간계가 시작된다. 죽음의 길을 가는 사람은, 저승 중간계에서 자애로운 모습과 무서운 모습으로 나타나는 신들의 환영(幻影)으로 말미암아 정신적인 충격을 받는다. 감정적으로도 대단히 흥분된 상태가 된다. 이제 자신을 고유한 성질을 가지고 있는 실체로 생각하고, 현상 세계의 삶에 대한 애착을 끝까지 버리지 못하고 갈구하는 사람은, 현실적인 존재 차원에 다시 태어나는 것을 준비하는 탄생 중간계로 들어선다. 환생의 문턱인 탄생 중간계에서도 드라마틱하고 무서운 정신적인 체험이 연속된다.

오, 고귀한 가문의 자손이여! 이제 진화의 붉은 폭풍이 그대를 내몰 것이오. 견디기 힘들 정도로 강하고 무섭게 그대를 내몰 것이오. 그러나 이 또한 그대의 환상이오. 그러니 두려워 하지 마시오. 그대 앞에 저항할 수 없는 칠흑같은 어둠이 나타날 것이오. “매우 쳐라! 때려 죽여라!”하는 무서운 고함소리도 들릴 것이오. 그러나 두려워 하지 마시오. 악업을 무겁게 쌓은 사람에게는 사람을 잡아먹는 악마들이 칼과 창을 휘두르며 “죽여라! 때려 죽여라!”하고 외치면서 달려 드는 모습이 보일 것이오. 사나운 들짐승들이 쫓아오는 모습도 보일 것이며, 맹렬한 눈보라와 폭풍과 짙은 안개 속에서 떼를 지어 몰려 오는 무리에게 쫓겨 다니기도 할 것이오. 태풍이 몰아치고, 산이 무너져 내리는 소리가 들릴 것이오. 홍수로 범람한 계곡 물이 쏟아지는 소리와, 산불이 휘몰아치는 폭풍을 타고 사방으로 번져나가는 무시무시한 소리에 간담이 서늘해질 것이오. 그대는 두려움에 떨며 도망갈 길을 찾을 것이오. 하지만 눈 앞에는 3갈래 낭떨어지만 보일 뿐 도망갈 길이 없을 것이오. 바닥도 보이지 않는 붉은 색과 검정 색과 흰 색의 지옥 구덩이만이 그대 앞에 보일 것이오.

오, 고귀한 가문의 자손이여! 이 세 지옥 구덩이는 실재하는 구덩이가 아니라오. 그대의 탐욕과 증오심과 무지가 투영된 환상이라오. 그대는 이런 환상이 보이면 탄생

중간계에 들어와 있다는 것을 깨달아야 하오. 위대한 자비로운 주님〔觀世音菩薩〕께 이렇게 기도하도록 하시오. “오, 자비로운 주님이시여! 영적인 스승이시여! 3가지 보물이시여! 저를 처참한 상태에 떨어지지 않도록 붙잡아 주소서. 부디 저를 잊지 마소서.”

좋은 일을 많이 하고, 열심히 진리를 닦은 사람은 여러 가지 기쁨과 즐거움을 누릴 것이오. 완전히 선하지도 않고 완전히 악하지도 않으면서, 망상에 이끌림을 받으며 산 사람은, 행복도 아니고 고통도 아닌 그저 그런 덤덤한 상태를 경험할 것이오.

오, 고귀한 가문의 자손이여! 그대에게 무엇이 나타나고 어떤 일이 일어나든, 그 무엇에도 매달려서는 안되오. 기쁨이나 즐거움을 갈망해서도 안되오. 모든 공덕을 스승과 3가지 보물에게 돌리도록 하시오. 기쁨과 즐거움에 대한 집착을 버려야 하오. 기쁨을 가져다 주는 환상이나 고통스러운 환상이 나타나지 않고 그저 그런 무덤덤한 느낌만 있을지라도, 마하무드라〔大印〕 상태에 머물도록 노력하시오. 집중된 상태도 아니고 산만한 상태도 아닌, 두 가지 상태를 모두 초월한 마하무드라 상태에 머무는 것은 대단히 중요하오.

오, 고귀한 가문의 자손이여! 다리, 사원, 성, 오두막, 탑 등이 피신처처럼 보일 것이오. 하지만 그곳에 오래 머물 생각은 마시오. 지금 그대는 육체가 없는 마음으로 존재하고 있소. 따라서 그 어느 곳에도 머물지 못한다오. 그대는 추위를 느끼기도 하고 화가 나기도 할 것이오. 그대의 마음은 안정된 상태를 유지하지 못하고 끊임없는 혼란을 겪을 것이오. “이제 나는 죽었다. 그러니 무얼 할 수 있겠는가!”라는 생각에 마음이 침울해질 것이오. 그대는 언제 끝날지도 모르는 심한 고통 속에서 좌절감을 느낄 것이오. 그러나 그대는 이 과정을 통과해야만 하오. 그 어느 곳에도 머물 수 없다오. 그러니 어떤 느낌이나 생각을 붙잡고 괴로워하지 마시오. 그런 것은 다 지나가는 것이오. 마음을 편안하게 갖도록 하시오.

이제부터는 그대의 젯상 위에 차려진 음식 외에는 다른 음식이 주어지지 않을 것이오. 믿을만한 확실한 친구도 없소. 이런 상태는 그대가 정신적인 몸을 가지고 탄생 중간계를 방황하고 있다는 증거라오. 그대가 지금 경험하고 있는 기쁨이나 고통은 그대가 쌓은 진화의 추진력〔까르마〕에 의해 나타나는 것이라오. 그대는 그대가 살던 동네나 집 또는 친구나 가족을 볼 수 있을 것이오. 심지어 그대 자신의 시체까지도 볼 수 있을 것이오. 이때 그대는 “정말로 내가 죽었구나. 그러니 무얼 할 수 있겠는가?”라고 생각하며 극단적인 절망감을 느낄 것이오.

본문의 가르침에는 제사 음식의 효능이 암시되어 있다. (아직 육체적인 현실에 집착하고 있는) 탄생 중간계를 여행하고 있는 영혼은, 자신의 시신 앞에 차려 놓은 제사 음식을 실제로 먹고 힘을 낼 수 있는 음식으로 생각한다는 것이다. 그러나 중간계를 여행하고 있는 영혼의 몸은 상상이 만들어 낸 정신적인 몸이다. 따라서 배고프다든지 춥다든지 하는 느낌이나 절망감 역시 모두 정신적인 것이다.

그래서 그대는 “새로운 육체를 가지면 얼마나 좋을까!”라는 생각에, 그대가 깃들만한 새로운 육체를 찾아 여기 저기 헤메게 될 것이오. 심지어는 그대의 시체 속으로라도 다시 들어가려고 애쓸 것이오. 그러나 그대가 저승 중간계를 지나는 동안, 겨울이라면 시체가 얼어 버렸을 것이고 여름이라면 부패했을 것이오. 또는 그대의 가족들이 매장했거나 화장 해버렸을지도 모르고, 새나 짐승의 먹이가 되었을지도 모르오. 그래서 그대는 그대의 시체 속으로 들어가지 못할 것이오. 그럼에도 불구하고 그대는 9번까지 그 짓을 반복할 것이오. 그대는 들어갈 곳이 없기 때문에 절망하며, 바위나 돌틈에 낀 것 같이 답답함을 느낄 것이오. 이런 고통은 탄생 중간계의 특징이오. 깃들만한 육체를 찾아 아무리 헤멜지라도, 이런 고통만 반복될 뿐 쉴 곳은 찾지 못한다오. 그러니 육체에 대한 갈망을 버리도록 하시오. 억지로 어떻게 해 보려는 노력을 포기하고, 마음을 편안하게 갖도록 하시오.

이 가르침을 듣고 이해하는 사람은, 이 중간계에서 절대 자유의 경지에 이를 수 있다.

〔죽음의 신과 만나는 단계〕

아무리 가르쳐 주어도 부정적인 진화의 추진력 때문에 실재의 빛을 인식하지 못하는 사람이 있다. 그런 사람에게는 이름을 부른 다음 이렇게 일러 주도록 하라.

오, 고귀한 가문의 자손 아무개여! 잘 들으시오. 그대가 경험하고 있는 모든 괴로움은 그대가 쌓은 진화적 행위〔까르마〕에서 비롯되는 것이오. 그러니 다른 사람을 원망하지 마시오. 모든 것이 그대 자신의 진화적 행위에서 비롯된다오. 그러니 3가지 보물께 열심히 기도하시오. 마하무드라〔大印〕와 수호불에 대해 명상하는 방법도 모르면서 3가지 보물께 기도도 하지 않는다면 천사 같은 그대의 수호신은 흰 조약돌을 가지고 그대가 쌓은 선행을 헤아리고, 악마 같은 그대의 수호신은 검은 조약돌을 가지고 그대가 쌓은 악행을 헤아릴 것이오.

“천사 같은 수호신”과 “악마 같은 수호신”은 통속 불교 신앙에 등장하는 존재들이다. (명상의 대상인 수호불과는 다른 존재이다.) 오랜 전통을 갖고 있는 이 신앙에 따르면, 모든 존재에게는 천사 같은 수호신과 악마 같은 수호신이 개인적으로 따라 다니며 선과 악의 충동을 일으키게 만든다. 그리고 이들이 한 인간의 선과 악을 저울질 하여, 죽음의 신 야마의 법정에 그 결과를 통보한다.

그러면 그대는 걱정도 되고, 화도 나고, 무섭기도 할 것이오. 그대는 부들부들 떨면서, "나는 죄를 하나도 짓지 않았다."고 거짓말을 할 것이오. 그러면 죽음의 신 야마는 "내가 그대의 진화적 행위의 거울(業鏡)을 조사해 보겠노라"고 말할 것이오. 그대의 진화적 행위의 거울 속에는 그대가 행한 선과 악이 명백하게 나타난다오. 그러므로 그대가 아무리 거짓말을 해도 소용이 없소. 야마는 그대의 목을 밧줄로 묶어 끌고 나갈 것이오. 그는 그대의 목을 자르고, 심장을 도려낼 것이오. 창자를 끄집어 내고, 뇌를 핥으며, 그대의 피를 마실 것이오. 그대의 살을 뜯어 먹고 뼈를 씹어 먹을 것이오. 그러나 그대는 죽지 않소. 뼈가 부서지고 몸이 산산조각이 나도 그대는 죽지 않고 다시 살아난다오. 그래서 부서지고 잘리는 고통을 계속 당하게 되오.

찬사 같은 수호신이 흰 조약돌로 그대의 선행을 헤아릴때 두려워 떨지 마시오. 거짓말도 하지 마시오. 야마를 두려워 하지 마시오. 그대의 몸은 정신적인 몸이오. 그러므로 아무리 자르고 부셔도 그대는 죽지 않소. 그대의 몸은 실체가 있는 몸이 아니라, '비어-있는' 몸이오. 그러니 아무 것도 두려워할 필요가 없소. 야마와 그의 졸개들 역시 그대의 환상에 지나지 않소. 그들 역시 실체가 없는 '비어-있는' 존재들이오. 실체가 없이 '비어-있는' 야마가 역시 실체가 없는 '비어-있는' 그대를 어찌 해칠 수 있겠소. 그대는 모든 것이 그대의 환상이라는 것을 인식하기만 하면 되오. 야마, 천사, 악마, 황소 머리를 한 저승 사자 등은 실재하는 존재가 아니라오. 이런 것이 나타나면, 그대가 중간계를 여행하고 있다는 것을 깨닫도록 하시오.

본문에는 2가지 가르침이 담겨 있다. 첫째, 중간계를 여행하고 있는 사람의 몸은 꿈 속의 몸처럼 정신적인 몸이다. 그 몸은 피와 살로 된 육체가 없기 때문에 상처를 입거나 죽지 않는다. 둘째, 육체나 물질은 실체가 없는 '비어-있음'이며, '비어-있음'은 아무 것도 없는 공허가 아니라 그것이 곧 물질이며 육체다(色卽是空, 空卽是色). 우리가 인식하는 사물은 우리가 그렇게 인식하기 때문에 그렇게 보인다. 모든 체험은 꿈과 같다. 고유한 실체를 가지고 있는 것은 아무 것도 없다. 꿈을 꾸면서 자기가 지금 꿈을 꾸고 있다는 것을 아는 사람은 악몽에서 벗어나 자유로와진다. 자기가 꿈을 꾸고 있다는 것을 아는 사람은, 마음 먹는대로 멋진 꿈을 꿀 수 있으며, 꿈에서 깨어날 수도 있다.

마하무드라〔大印〕의 사마디(三昧) 상태에 대해 명상하도록 하시오.

물질과 '비어-있음'이 나누어질 수 없는 하나이며, 그 둘의 결합 상태에는 희열이 충만하다. 이것이 곧 "마하무드라의 사마디 상태"이다.

명상하는 방법을 모른다면, 그대가 두려워 하고 있는 대상을 세밀히 조사해 보시오. 그래서 그대가 두려워 하는 대상이 물질적인 실체를 결여한 '비어-있음'이라는 것을 깨닫도록 하시오. 이 '비어-있음'이 곧 진리의 몸(法身)이고, 두려워 하는 대상의 본질이 '비어-있다'는 각성이 곧 깨달은 몸(報身)의 마음이라오. 이 '비어-있음'은 결코 텅 빈 공허가 아니오. '비어-있음'과 투명성은 둘이 아니오. '비어-있음'의 본성이 투명성이고, 투명성의 본성이 곧 '비어-있음'이오. 그대가 모든 선입관이 제거된 순수한 마음으로 투명성과 '비어-있음'을 일체(一體)로 파악한다면, 꾸미지 않은 본래 상태에 거할 수 있을 것이오. 본래 상태에 거하는 이 마음이 원초적인 진리의 몸(原初法身)이오. 이 마음은 아무 것에도 걸리지 않고 스스로를 나타낸다오. 이렇게 스스로 나타난 몸이 곧 나투는 몸(化身)이라오.

최고 단계의 수행인 '위대한 완성' 또는 마하무드라[大印]에 대한 간략한 가르침이다. 보통의 경우 두려움에 사로 잡혀 있는 사람에게 이런 가르침을 전해 주는 것은 무의미하다. 하지만 중간계 상태에 있는 사람에게는 가르쳐 줄 필요가 있다. 그의 의식은 대단히 유동적이고 극단적인 변형이 가능한 상태에 있기 때문이다. 중간계에서는 자신의 실재를 향해 순간적으로 완전히 돌아설 가능성이 항상 있다.

본문에는 붓다의 네 몸이 언급되어 있다. 붓다의 몸의 본체는 진리의 몸(法身)이고, 주관적인 측면은 깨달은 몸(報身)이며, 객관적인 측면은 나투는 몸(化身)이다. 본문에 언급된 "원초적인 진리의 몸(原初法身)"은 붓다의 본성인 지혜를 부각시키는 용어다. (에반스 벤츠 번역본에는 '아디-카야'原初身로 되어 있고, 쵸감 뚜룽빠 번역본에는 '스바바비카카야'自性身로 되어 있다. 에반스 벤츠는 각주에서 '아디-카야'原初身와 '다르마-카야'法身는 동의어라고 설명하고 있다. 譯者註).

오, 고귀한 가문의 자손이여! 정신 똑바로 차리고 이 점을 분명히 깨닫도록 하시오. 그러면 그대는 붓다의 네 몸을 성취한 완전한 붓다가 될 것이오. 그러니 딴 데 정신 팔지 마시오. 이 깨달음이 붓다와 중생의 경계선이오. "이 순간 진리에서 멀어질 수도 있고, 이 순간 완전한 깨달음을 얻을 수도 있다."고 말하는 순간이 바로 지금이오.

그대는 어제까지, 중간계에서 나타나는 현상들을 올바로 인식하지 못하고 두려움에 떨었소. 그대가 계속 미혹 속에서 헤맨다면 그대를 구원하고자 하는 자비의 밧줄이 끊어질 것이오. 그러면 그대는 자유가 없는 구덩이 속에 떨어질 것이오. 그러니 정신 똑바로 차리고 조심하시오.

여기에서 자비의 밧줄이 끊어진다는 말이 처음으로 나온다. 이런 말을 하는 이유는 계속 일상적인 삶의 충동에 휘말려, 진실

을 보려고 하지 않는 사람의 마음을 자극하기 위함이다. 여기까지 온 사람의 의식 밑바닥에는, 자기가 어떻게 해도 깨달음을 얻은 존재들이 구원해 줄 것이라는 무의식적이 기대가 있을지도 모른다. 그래서 본문은, 깨달음을 얻은 존재들과 관계를 맺기 위해서는 어떻게 해도 좋은 것이 아니라 무지와 망상을 절단하는 자기의 노력이 먼저 있어야 함을 지적하고 있다.

그대가 이렇게 일러주면, 앞에서는 실재의 빛을 인식하지 못했던 사람도 빛을 깨닫고 절대 자유의 경지에 들어갈 것이다. 부정적인 성향이 강해서 그대가 읽어주는 가르침을 받아들이지 않는 사람에게는 다음과 같이 반복해서 일러주도록 하라.

오, 고귀한 가문의 자손이여! 지금까지 일러준 것을 잘 이해하지 못하겠거든 붓다(佛)와 진리(法)와 수행자 공동체(僧)와 자비로운 주님(觀世音菩薩)께 도움을 청하시오. 두려움과 공포를 불러 일으키는 환상들을 자비로운 주님이나 그대의 수호불로 보려고 애쓰시오. 생전에 그대가 스승에게 입문할 때 받은 이름과 스승의 이름을 기억하여, 그 이름을 죽음의 신 야마에게 큰 소리로 알려 주시오. 야마는 진리의 왕이오. 그대는 절벽에서 떨어져도 다치지 않소. 그러니 두려움과 공포를 버리시오.

이 가르침을 읽어주면, 아직까지 깨달음을 얻지 못했던 자들도 깨달음을 얻어 절대 자유의 경지에 들어갈 것이다.

〔두고 온 세상 일에 대한 집착의 포기〕

그러나 여전히 빛을 깨닫지 못하는 사람이 있을 수 있다. 그런 사람에게는 끈기를 가지고 다음과 같이 일어 주는 것이 중요하다. 그의 이름을 부른 다음, 이렇게 일러 주도록 하라.

이제 앞으로 나타나는 환상들은 그대를 기쁨과 고통 상태를 오락가락 하도록 만들 것이오. 그대는 즐거운 환상이든지 고통스러운 환상이든지, 그 어느 것에도 몰입하지 않도록 하시오. 그대가 보다 높은 존재 차원에 태어나려고 하면 그 차원에 대한 환상이 나타날 것이오. 하지만 그런 즐거운 환상만 나타나는 것이 아니라, 혐오스러운 환상도 함께 나타난다오. 그때 그대는 세상에 남아 있는 가족들이 그대의 명복을 빈답시고 동물을 잡아 죽음의 신에게 제사를 드리는 불쾌한 광경을 보게 될 것이오. 이 환상은 그대를 몹시 화나게 만들 것이오.

앓아 누워 있는 사람이나 위험에 처한 사람을 위해 무서운 신에게 동물을 잡아 제물로 바치는 종교가 있다. 동물의 생명을 대신 받고 사람을 구해 달라는 뜻이다. 죽은 자의 명복을 빌기 위해, 자기들이 섬기는 신에게 동물 희생 제사를 드리는 경우도 있다. 불교는 이런 종교적인 행위는 바라는 것과는 반대로 부정적인 결과가 낳는다고 보고, 극단적인 반대 입장을 취한다. 동물 희생 제사는 살생의 죄를 범하는 일일 뿐만 아니라, 죽이는 사람의 감정에도 부정적인 영향을 미친다. 티벳에서는 토속민들이나 뵌교의 추종자들 중에 아직까지도 동물 희생 제사를 드리는 사람들이 있다.

이런 불쾌한 환상에 사로 잡혀 화를 내면 지옥계에 태어나게 된다오. 그러므로 살아 있는 사람들이 무슨 짓을 하든 화내지 마시오. 사랑하는 마음만 품도록 하시오. 그대는 재물과 소유에 대한 집착을 떨쳐버리지 못하고, 다른 사람들이 그대가 남겨 놓고 온 재물과 소유물을 차지하고 쓰는 것을 보고 화를 낼지도 모르오. 그대가 아무리 높은 차원에 태어날 상태에 도달했다 하더라도, 그런 감정에 사로 잡히면 지옥계나 아귀계에 태어나게 된다오. 아무리 애착을 갖는다 해도, 그대에게는 세상에 남겨 놓고 온 물건을 가질 힘이 없소. 또 그대에게는 아무 소용도 없는 것이오. 그러니 그대가 남겨 놓고 온 소유물에 대한 집착을 버리시오. 단호하게, 완전히 포기 하시오. 그대의 물건을 누가 쓰고 있든지 상관하지 마시오. 그대는 모든 소유물을 영적인 스승과 3가지 보물 앞에 바쳤다는 생각으로, 집착에서 해방된 평안한 상태에 머물도록 하시오.

그대를 위해 제사 음식을 바친다거나 그대를 좋은 길로 인도해 달라는 천도 의식이 베풀어지고 있을때, 그대는 그 의식을 치루고 있는 사람들의 상태를 투시할 수 있을 것이오. 그들이 졸음, 산만함, 종교적인 서원을 어김, 부주의, 믿음의 부족, 왜곡된 견해, 부정적인 행위, 의식에 요구되는 정결함을 결여 등으로 의식을 올바로 진행시키지 못하는 모습을 볼 수 있을지도 모르오. 그러면 그대는 “아니, 이 사람들이 나를 속이고 있지 않은가! 대체 어쩌자는 거야!”라고 생각하며, 불쾌함과 자포자기의 심정에 빠지게 될 것이오. 긍정적인 태도와 신앙심이 흔들리고, 그들의 태도에 환멸감을 느낄 것이오. 그러나 이런 느낌에 사로 잡히면 비참한 차원에 태어나게 되오. 그러면 그대를 위해 베푸는 장례 의식이나 천도 의식이, 그대를 돕기는 커녕 오히려 해를 입히는 결과를 낳을 것이오. 그러니 세상에 남아 있는 가족과 승려들이 잘못된 제사를 드리거나 올바르지 않은 태도로 의식을 진행한다 하더라도 부정적인 감정에 휘말리지 않도록 하시오. 그대는 “붓다의 가르침에 어찌 불순함이 있을 수 있겠어. 확실히 그래. 내가 순수하지 못하기 때문에 저런 모습이 보이는 거야. 내 마음의 거울이 더러우니까 더러운 모습이 보이는 거지. 실제로는 저들의 몸이 수행자 공동체(僧)이고, 저들의 말이 거룩한 진리(法)이며, 저들의 마음이 곧 붓다(佛)야. 그러니 저들에게 귀의해야지.”라고 생각해야 하오. 존경하는 마음을 가지고, 그들의 좋은 모습만을 보도록 노력하시오. 그러면 그들이 어떤 상태로 무슨 의식을 행하든, 그 모든 것이 그대에게 도움이 될 것이오. 긍정적인 마

음 가짐을 유지하는 것이 무엇 보다 중요하오. 이 점을 잊지 않도록 하시오.

그대 앞에 3가지 비참한 존재 차원〔지옥계, 아귀계, 축생계〕의 환상이 나타나고, 그런 차원에 태어날 상태일지라도 긍정적인 마음 가짐을 유지하면 보다 높은 존재 차원에 태어날 수 있다오. 그대의 가족들의 행위 속에서 순수함과 고결함만을 보고, 천도의식을 베푸는 승려들의 몸가짐이나 말이나 마음 상태를 좋게 볼 수 있다면 기쁨에 휩싸이게 될 것이오. 그런 기쁨에 휩싸이면 아무리 비참한 차원에 태어날 운명이라 할지라도, 보다 고상한 차원에 태어날 존재로 바뀌게 된다오. 긍정적인 마음을 갖는 것이 이렇게 중요하오. 그러니 존경하는 마음과 신앙심을 굳게 하시오. 불순한 부정적인 생각을 하지 않도록 주의하시오.

오, 고귀한 가문의 자손이여! 지금까지 한 이야기를 요약해 봅시다. 중간계를 여행하고 있는 그대의 현재 의식 상태는 매우 유동적이오. 따라서 그대가 어떤 생각을 하든, 그 생각이 그대의 상태를 순식간에 변화시키는 엄청난 위력을 발휘하오. 그러니 그대 자신이 범한 죄나 악같은 부정적인 것은 추호도 생각하지 마시오. 그대가 행한 수행이나 선행 같은 긍정적인 모습만 생각하도록 하시오. 만일 수행도 하지 않고 선한 일도 한 것이 없다면, 신앙심과 헌신하는 마음으로 그대 자신의 수호불과 자비로운 주님〔觀世音菩薩〕께 기도하시오. 마음을 집중하고 이렇게 기도하시오.

저는 지금 사랑하는 가족들과 이별하고
홀로 방황하고 있나이다.
제 눈에는 공허한 환상만이 보이고 있나이다.
붓다들이시여, 자비를 베풀어주소서.
두려움과 미움을 제거해 주소서.

오, 수호불들이시여!
저는 지금 부정적인 진화의 추진력 때문에
어려움을 겪고 있나이다.
이 고통에서 건져 주소서.
실체 세계가 밀려오는 소리가
하늘이 무너지는 천둥 소리처럼 들릴 때,
그 소리가 ‘옴 마니 파드메 훔’의 진동으로 바뀌게 하소서.

자애로운 모습과 무서운 모습의 주님들이시여!
저는 지금 진화의 힘에 질질 끌려 다니고 있나이다.
이 고통에서 건져 주소서.
제가 그 동안 쌓은 본능의 힘 때문에 고통 당할 때,
투명하게 빛나는 사마디의 희열을 허락하소서.

간절한 마음으로 이 기도를 드리시오. 그러면 그대는 분명히 진리의 길에 들어설 것이오. 그대의 기도가 응답을 받을 것이라는 확신을 가지시오. 확신을 갖는 것은 대단히 중요하오.

그대가 이 가르침을 읽어 주면, 죽음의 길을 가고 있는 사람은 정신을 차려 빛을 인식하고 절대 자유의 경지에 들어갈 것이다.

〔여섯 존재 차원에서 비치는 희미한 빛〕

그대가 아무리 여러 번 일러 주어도 부정적인 진화의 힘이 너무 강한 사람은 깨닫지 못할 것이다. 그런 사람에게는 다음 가르침을 반복해서 읽어주는 것이 도움이 된다. 그대는 그의 이름을 부른 다음, 다음과 같이 일러주도록 하라.

오, 고귀한 가문의 자손이여! 앞에서 일러 준 가르침을 통해서 투명한 빛을 인식하지 못했다면, 지금까지 가지고 있던 몸에 대한 감각이 차츰 희미해지면서 앞으로 가질 몸에 대한 감각이 생기기 시작할 것이오. 이전 몸이 사라지는 느낌이 들때, 그대는 아쉬움을 느끼며 "참으로 괴롭구나. 어떤 몸이됐든 일단 들어갈 곳을 찾아야겠다."라고 생각할 것이오. 그리고 무엇이라도 나타나기를 기대하면서 여기저기 헤매기 시작할 것이오. 이때 여섯 존재 차원〔六道〕에서 비치는 6가지 빛이 그대에게 나타난다오. 그 중에서 그대가 앞으로 태어날 존재 차원의 빛이 가장 밝게 비칠 것이오.

오, 고귀한 가문의 자손이여! 잘 들으시오. 6가지 빛에 대해서 알고 싶으시오? 희미한 백색 빛은 신들의 영역에서 비치는 빛이며, 희미한 붉은색 빛은 아수라계에서 비치는 빛이라오. 희미한 푸른색 빛은 인간계에서 비치는 빛이고, 희미한 녹색 빛은 축생계에서 비치는 빛이오. 또 희미한 황색 빛은 아귀계에서 비치는 빛이며, 칙칙한 회색 빛은 지옥계에서 비치는 빛이라오. 그대의 몸은 이 6가지 빛깔 중에서 장차 태어날 차원의 색깔로 바뀔 것이오.

오, 고귀한 가문의 자손이여! 이때 이 가르침의 핵심 내용에 귀를 기울이는 것이 대단히 중요하오. 어떤 빛이 나타나든, 그 빛을 자비로운 주님〔觀世音菩薩〕의 빛이라고 생각하도록 하시오. 이것이 곧 이 가르침의 핵심이오. 환생을 막기 위해서는 꼭 이렇게 해야만 하오.

이제 환생할 영역을 암시하는 6가지 희미한 빛이, 죽음의 길을 가고 있는 사람의 의식에 비친다. 이 6가지 빛을 따라 존재 차원으로 들어가지 않고, 이 빛을 자비로운 주님 아발로키테스바라(觀世音菩薩)로 보는 것이 이 가르침의 요점이다. (기독교인

이라면 예수 그리스도의 빛으로, 힌두교인이라면 크리슈나의 빛으로, 이슬람교인이라면 마호멧의 빛으로 볼 수 있다. 종교와 관련이 없는 사람은 자기가 이상으로 생각하는 인물의 빛으로 보아도 좋다.)

그대가 섬기는 수호불이 누구이든, 정신을 집중하여 그에 대해 명상하도록 하시오. 마법적인 환상처럼 보이는, 실체가 없는 그의 순수하고 신비한 몸에 정신을 집중하시오. 다음에는 그의 몸의 윤곽이 점차 사라지면서 투명한 '비어-있음' 속으로 용해되어 들어가는 모습을 상상하시오. 이런 명상을 반복하시오. 그대의 수호불을 마음 속으로 그리고, 다음에는 그가 투명한 빛 속으로 녹아 들어가는 모습을 반복해서 상상하도록 하시오. 수호불과 투명한 빛을 하나로 본 다음에는 그대의 의식이 형체가 없는 무한한 공간 속으로 녹아 들어가, 밝게 빛나는 각성만이 온 우주를 가득 채우고 있는 모습에 대해 명상하도록 하시오. 우주 속에 충만한 투명한 각성이 곧 붓다의 진리의 몸(法身)이라오. 스스로 존재하는 단순 명료한 그 진리의 몸과 하나되어 평안히 쉬도록 하시오.

앞에서는 여섯 존재 차원에서 비치는 희미한 빛을 자비로운 주님으로 볼 것을 요구했다. 이제 여기서는 신비한 몸과 투명한 빛을 통합하는 고차원적인 명상에 대해 가르친다. 먼저 꿈 속에서 보는 환상같은 수호불의 신비한 몸에 정신을 집중한다. 다음에는 수호불의 이미지가 투명한 빛 속으로 녹아들어 가는 모습을 상상한다. 이렇게 수호불의 이미지와 그 이미지가 투명한 빛과 하나되는 모습을 반복해서 명상한다. 다음에는 자기의 주관적인 의식이 투명한 빛 속으로 녹아들어가, 무한한 공간과 각성 즉 '비어-있음'과 투명성이 하나로 용해된 상태에 대해 명상한다. 그리고 이 상태에서 평안한 휴식을 취한다. 이 상태는 '비어-있음'과 각성, 신비한 몸과 투명한 빛이 통합된 상태이며, 이 상태가 곧 붓다의 진리의 몸(法身)이다. 진리의 몸은 태어나는 것도 아니고 창조되는 것도 아니다. 진리의 몸은 이미 모든 것을 갖추고 스스로 존재한다. 그 안에는 앞으로 나타날 모든 상태까지 포함되어 있다.

파드마 삼바바는 중간계 상태에서는 지성의 힘이 이 세상에서보다 9배 이상 강해지기 때문에, 누구라도 고차원적인 명상을 할 수 있음을 확신하고 있다. 그러기에 일반적인 수준의 영혼에게 최고 단계에서나 행하는 명상을 하라고 권하는 것이다.

죽음의 길을 가고 있는 사람이 명상을 통해 이 상태를 체험하면, 다시 태어나지 않고 깨달음을 얻을 것이다.

〔자궁으로 들어가는 것을 막음〕

앞에서 일러 준 대로 명상하지 못하고, 따라서 빛을 인식하지 못하는 우둔한 사람이 있을 수 있다. 그런 사람은 자궁 입구를 찾아 돌아다닐 것이다. 그런 사람에게는 자궁으로 들어가는 것을 막는 방법을 가르쳐 주는 것이 중요하다. 그대는 그의 이름을 부른 다음, 다음과 같이 일러주도록 하라.

오, 고귀한 가문의 자손이여! 앞에서 일러 준 가르침을 이해하지 못했다면, 그대는 지금 진화의 힘에 의해 위나 옆이나 아래로 머리가 쏠리는 듯한 느낌을 받을 것이오. 그렇다면 자비로운 주님〔觀世音菩薩〕을 기억하고, 그분에 대해 명상하도록 하시오. 이제 앞에서 설명한 바 있는 무서운 광경이 나타날 것이오. 태풍과 눈보라가 몰아치고, 우박이 쏟아지며, 짙은 안개 속에서 수많은 무리가 그대를 치려고 몰려들 것이오. 그러면 그대는 어디로든 도망가 숨으려고 할 것이오. 이때 공덕을 쌓은 것이 없다면 비참한 장소로 숨어 들어갈 것이고, 공덕이 있다면 행복한 장소로 피해 들어갈 것이오. 고귀한 가문의 자손이여, 이 즈음에 그대가 태어날 땅이나 장소에 대한 상징이 나타난다오. 이 시기에 관련된 아주 중요한 가르침이 있소. 그러니 정신 똑바로 차리고 잘 듣도록 하시오. 생전에 전혀 수행한 바가 없어서 앞에서 일러 준 가르침을 통해서도 아직 깨달음을 얻지 못했다 할지라도, 지금부터 일러 주는 가르침을 잘 듣고 이해하면 깨달음을 얻을 수 있소. 그러니 잘 들으시오.

이제는 자궁 입구를 막는 것이 꼭 필요할 때라는 것을 알아야 하오. 자궁으로 들어가지 못하도록 막는 방법은 2가지가 있소. 첫째는 들어가려는 사람의 행동을 저지하는 방법이 있고, 둘째는 들어가려는 자궁 입구를 막아 못들어 가게 하는 방법이 있다오. 이제 들어가려는 사람의 행동을 저지시키는 첫번째 방법부터 설명하겠소.

자궁으로 들어가는 것을 막는 첫번재 방법은, 수호불이나 수호신에 대해 명상함으로써 재탄생을 위해 자궁으로 들어가는 기계적인 과정을 방해하는 기법이다.

오, 고귀한 가문의 자손 아무개여! 그대의 수호불을 생생하게 시각화 하여 바라보도록 하시오. 물에 비친 달처럼 실체가 없는 그의 신비한 형체를 생생하게 상상해야 하오. 그대의 수호불의 모습을 생생하게 시각화 할 수 없다면, 자비로운 주님 아발로키테스바라(觀世音菩薩)의 모습을 상상하도록 하시오. 수호불의 모습을 생생하게 그린 다음에는, 그 형체가 사고의 대상이 전혀 존재하지 않는 투명한 '비어-있음' 속으로 사라져 들어가는 모습을 상상하시오. 깨달음을 얻은 붓다들게서 말씀하셨소. 이런 식으로 명상하면 자궁으로 들어가는 것을 막을 수 있다고. 그러니 일러 주는대로 명상하도록

하시오.

그래도 자궁으로 들어가는 것을 막지 못하겠거든 자궁 입구를 막는 방법을 잘 듣고 그대로 시행하도록 하시오. 이제 제가 읽는 기도문을 따라서 반복하도록 하시오. 이 기도문은 <여섯 중간계에 들어가기 전에 드리는 기도>에 포함되어 있는 것이오.

오, 이제 탄생 중간계의 여명이 밝아 오고 있구나.
마음과 뜻을 한 데 모아,
긍정적인 진화의 추진력을 강화시키리라.
자궁 입구를 막고, 저항하리라.
긍정적인 생각과 용기가 필요한 이 때에,
질투심을 버리고,
결합하고 있는 모든 짝들을
나의 영적인 스승과 그의 짝으로 보리라.

뜻을 잘 생각하면서, 크고 분명한 소리로 이 기도를 반복하시오. 뜻을 생각하면서 기도하는 것이 중요하오. "이제 탄생 중간계의 여명이 밝아 오고 있다"는 것은, 그대가 지금 탄생 중간계로 들어 가고 있다는 뜻이오. 물 속을 들여다 보아도 그대의 모습이 물에 비치지 않는다면, 그게 바로 그대가 탄생 중간계로 접어 들었다는 증거라오. 그대는 지금 물질적인 실체가 없는 정신적인 몸으로 탄생 중간계를 방황하고 있는 중이오. 그러므로 마음을 굳게 먹고 한 곳에 집중해야만 하오. 지금 가장 중요한 것은 정신 집중이오. 고삐를 움켜잡고 말을 제어하듯이, 그렇게 그대의 마음을 흔들리지 않도록 제어하시오. 그러면 그대가 마음 먹는대로 될 수 있소. 그대 자신의 부정적인 모습은 추호도 생각하지 마시오. 그대신 생전에 배운 진리나 가르침, 또는 입문할 때 스승께서 하신 말씀이나 <중간계에서 듣고 이해함으로써 그 자리에서 절대 자유의 경지에 이르게 하는 위대한 가르침>과 같은 책에 대한 영적인 설명 같은 데에만 마음을 두도록 하시오. 그리고 "긍정적인 진화의 추진력만 계속 강화시키리라"고 생각하도록 하시오. 이것은 대단히 중요한 일이오. 정신 똑바로 차리고 시키는대로 하시오. 이 순간 그대의 결단에 따라 높은 차원으로 올가갈 수도 있고 낮은 차원으로 떨어질 수도 있소. 분명한 결단을 내리지 못하고 게으름을 피우면 고통스러운 상황에 떨어질 것이오. 그러나 마음을 집중하여 긍정적인 생각만 한다면 행복하게 될 것이오. 그러니 마음을 집중하여, 선한 것만을 계속 생각하도록 하시오.

지금이 자궁 입구를 막을 때라오. 자궁 입구를 막고 저항해야 하오. 기도에서 말한 "긍정적인 생각과 용기가 필요한 이 때"가 곧 지금이오. 그대는 지금 용기있게 결단을 내리고, 자궁 입구를 막아야 하오. 자궁 입구를 막는 방법은 5가지가 있소. 마음 속에 꼭 기억해 두도록 하시오.

오, 고귀한 가문의 자손이여! 이제 남녀가 성적으로 결합하고 있는 환상이 보일 것이오. 그런 모습이 보일때, 그들 사이로 들어가지 마시오. 정신 똑바로 차리고 머물러

있으시오. 결합하고 있는 남녀를 그대의 스승과 그의 짝으로 보도록 하시오. 깊이 존경하는 마음으로 그들 앞에 엎드려 정성껏 제물을 바치시오. 물론 제물은 상상으로 만든 정신적인 것이오. 그리고 진지한 태도로 진리에 대한 가르침을 청하도록 하시오. 그러면 자궁 입구가 확실히 막힐 것이오.

이 방법으로 자궁 입구를 막지 못하고, 자궁으로 들어가고자 하는 힘이 계속 작용한다면, 그들을 그대의 수호불과 그의 배우자 또는 자비로운 주님〔觀世音菩薩〕과 그의 배우자로 보도록 노력하시오. 그들에게 제물을 바치고, 영적인 깨달음을 얻도록 해달라고 간절히 청하시오. 그러면 자궁 입구가 막힐 것이오.

이 방법으로도 자궁 입구를 막지 못하고, 자궁으로 들어가고자 하는 힘이 계속 작용한다면, 애착과 증오의 힘을 돌려 놓는 3번째 방법을 사용해야 하오. 태어나는 형태는 4가지가 있소. 알에서 태어나는 형태(卵生), 자궁에서 태어나는 형태(胎生), 자궁이나 알을 통하지 않고 변화에 의해 태어나는 형태(化生), 따뜻하고 축축한 곳에서 태어나는 형태(濕生)가 있소. 이 중에서 알에서 태어나는 것과 자궁에서 태어나는 것은 비슷하오. 그대 앞에는 이미 성적인 결합을 하고 있는 남녀의 모습이 나타나기 시작했소. 이때 애착과 증오의 힘에 영향을 받아 자궁 속으로 들어가면, 말이나 새나 개나 인간 같은 존재로 태어나게 된다오. 그대가 남자로 태어나는 중이라면 남자로서의 감정을 느끼게 될 것이오. 아버지에 대해서는 강한 증오심이 생기고, 어머니에 대해서는 애착이 생길 것이오. 만약 여자로 태어나는 중이라면 여자로서의 감정을 느끼게 될 것이오. 어머니에 대해서는 강한 질투와 증오심이 생기고, 아버지에 대해서는 애착과 갈망을 느끼게 될 것이오. 이런 감정에 휩싸이면 자궁으로 들어가게 되오. 그러면 정자와 난자의 결합에서 비롯되는 희열을 체험하면서 의식을 잃는다오. 이때부터 그대의 몸은 물질적인 육체를 형성하기 시작하여, 때가 되면 어머니의 자궁 밖으로 나와 태어나는 것이오. 그대가 정신을 차렸을때, 강아지로 태어난 그대의 모습을 보게 될 지도 모르오. 이전까지는 사람이었지만, 이제는 개로 태어나서 개집에 묶여 고통을 당하게 되는 것이오. 돼지우리, 개미굴, 벌레구멍, 소나 양이나 염소 같은 가축의 외양간에 태어날지도 모르오. 그런 곳에 태어나면 인간 상태로 되돌아 오지 못하오. 지독하게 우둔하고 미혹된 상태에서 여러가지 비참한 고통을 경험하게 될 것이오. 같은 식으로 지옥계나 아귀계 등을 떠돌며 말할 수 없는 고통을 당할 것이오. 이보다 더 끔찍한 일은 없소. 아! 아! 생각만해도 끔찍한 일이오. 거룩한 영적인 스승의 가르침을 받지 못하면 윤회의 깊은 구덩이에 빠져 헤어나오지 못하오. 그러니 내가 하는 말을 귀담아 들으시오. 그대에게 일러주는 이 가르침을 마음 속에 깊이 새기도록 하시오.

그러면 이제 애착과 증오의 힘을 돌려 놓음으로써 자궁 입구를 막는 방법을 가르쳐 드리겠소. 잘 듣고 기억하도록 하시오. 앞에서 드린 기도에 다음과 같은 내용이 있소.

자궁 입구를 막고, 저항하리라.
궁정적인 생각과 용기가 필요한 이 때에,

질투심을 버리고,
결합하고 있는 모든 짝들을
나의 영적인 스승과 그의 짝으로 보리라.

앞에서도 말했듯이 장차 남자로 태어날 상태라면 어머니에게는 애착을 느끼고 아버지에게는 증오심을 가지게 될 것이며, 여자로 태어날 상태라면 아버지에게 애착을 느끼고 어머니에게 증오심을 가지게 될 것이오. 이렇게 강한 질투심에 사로 잡힐 때를 위한 중요한 가르침이 있소.

오, 고귀한 가문의 자손이여! 애착과 증오심이 일어나거든 이렇게 생각하도록 하시오. “아! 이런 부정적인 진화의 추진력 때문에 윤회 세계를 방황하는 것이로구나. 애착과 증오를 버리지 않으면 끝없이 방황하게 되겠지. 고통의 바다 속으로 들어가 영원히 괴로움을 당하겠지. 그러니 애착과 증오를 털어 버리자. 정신 똑바로 차리고, 다시는 애착과 증오의 감정에 휩싸이지 않도록 하자.” 탄트라 경전은 이런 결단과 집중 상태가 자궁 입구를 막는다고 가르치고 있소.

오, 고귀한 가문의 자손이여! 정신 똑바로 차리고, 그대의 마음을 한 곳에 집중하시오. 앞에서 가르쳐 준 대로 명상을 해도 자궁 입구가 막히지 않는다면, 그래서 자궁으로 들어가려는 힘이 계속 작용한다면, 현상의 비실재성에 대해 명상함으로써 자궁 입구를 막아야 하오. 이렇게 생각하도록 하시오. “암컷과 수컷, 어머니와 아버지, 태풍과 회오리 바람과 천둥, 무시무시한 광경 등 모든 현상은 실체가 없는 환영(幻影)이다. 실제로 존재하는 것이 아니다. 모든 것이 허깨비와 같다. 실재가 아니다. 모든 것이 신기루와 같으며, 영원히 변하지 않는 실체를 가지고 있는 것은 아무 것도 없다. 그러니 그런 것에 집착할 이유가 없다. 두려워 하거나 미워할 이유도 없다. 아무 것도 아니라고 생각하면 그만이다. 내 마음이 만들어 낸 환상이라고 생각하면 된다. 마음 자체가 원래 고정 불변의 실체가 아닌 환영(幻影)인데, 마음이 만들어 내는 환상이 어찌 실체일 수 있겠는가? 전에는 이런 줄 몰랐기 때문에, 실체가 아닌 것을 실체인 줄 착각했던 것이다. 진실이 아닌 것을 진실인 것처럼 여기고, 허깨비를 현실적인 존재로 착각했다. 그래서 오랜 세월 윤회 세계를 방황했다. 이 시점에 와서 까지도 눈에 보이는 모든 것이 실체가 아닌 환상이라는 것을 인식하지 못한다면, 윤회 세계를 방황하면서 비참한 일들로 가득찬 수렁에 빠질 것이 분명하다. 그러니 이 모든 것들이 꿈과 같은 환상이라는 것을 깨달아야겠다. 메아리, 요정들의 도시, 신기루, 거울에 비친 영상, 허깨비, 물에 비친 달 그림자 같다는 것을 깨달아야겠다. 한 순간도 고정 불변의 실체를 가지고 있지 않은, 분명한 비실재라는 것을 알아야겠다.”

만약 어떤 사물이나 현상의 본질이 ‘비어-있음’이 아니라면, 그것은 고정 불변의 실체를 가지고 있을 것이다. 그리고 그 실체는 과학적인 탐구를 통해 밝혀져 누구나 어떤 사물이나 현상의 ‘진정한 실체성’을 인정할 수 있을 것이다. 사람에게는 모든 사물이나 현상을 진정한 실체라고 생각하는 무의식적인 습관이

있다. 무엇을 볼 때 그것을 그 자체로 독립성을 갖고 존재하는 객관적인 실체로 본다. 이런 정신적인 습관은 무지와 망상의 뿌리 역할을 한다. 만물이 자체로서의 고유한 속성(自性)을 가지고 있지 않다는 것은 붓다의 핵심적인 통찰이다. 붓다의 가르침에 따르면, 어떤 사물이나 현상의 실체성을 인정하는 정신적인 습관은 삶을 그릇된 길로 인도한다. 만물의 궁극적인 실체가 '비어-있음'을 깨닫고 체험하는 것이 지혜이며, 지혜를 통한 깨달음은 망상에 사로 잡혀 삶에 질질 끌려다니는 고질적인 질병을 치료해 준다.

현상이나 사물의 고유한 실체를 부정하는 것은 허무주의자가 되어 모든 것을 부정한다는 뜻이 아니다. 사물과 현상에 대한 집착이나 종속에서 벗어나, 상대적인 관점에서 유동적인 현상으로 본다는 뜻이다. 이건 이런 것이고 저건 저런 것이다라는 확고 부동한 선입관을 갖지 않고, 꿈과 같이 확고한 실체가 없이, 상대적인 관계 속에서 흘러가는 현상으로 본다는 뜻이다. 이것은 최고로 진보한 가르침이다. 이 가르침은 복잡하지 않다. 그럼에도 불구하고 감정 차원에는 큰 충격을 준다. 굳게 의지하던 실체에 대한 믿음이 흔들리고, 허무주의나 절멸주의에 굴복하는 것이 아닌가 하는 느낌도 받는다. 파드마 삼바바는 중간계 존재의 상태는 지극히 유동적이고, 지적인 능력 또한 9배 이상 확대되어 있음을 알고 있다. 그래서 이 시기를 고차원적인 가르침을 전해 줄 수 있는 좋은 기회로 보고, 그 기회를 놓치지 않는다.

마음을 집중하여 이 생각만 하도록 하시오. 그러면 어떤 사물이나 현상을 실체로 보는 정신적인 습관은 서서히 침식될 것이오. 그대는 뿌리 깊은 습관에서 벗어나 자유로움을 느낄 것이오. 만물이 실재가 아니라는 것을 이해하면 자궁 입구가 확실히 막힐 것이오.

가르쳐 준대로 해도 실체에 대한 믿음이 사라지지 않고 자궁 입구가 막히지 않는다면, 그래서 자궁으로 들어가려는 힘이 계속 작용한다면, 다음과 같은 심오한 가르침에 귀를 기울이도록 하시오.

오, 고귀한 가문의 자손이여! 앞에서 가르쳐 준대로 했음에도 불구하고 자궁 입구가 막히지 않았다면, 투명한 빛에 대해 명상함으로써 자궁 입구를 막는 5번째 방법을 써야 하오. 이렇게 생각하도록 하시오. "모든 것이 내 마음이며, 이 마음은 비어-있다. 마음은 태어나지도 않고 소멸되지도 않는다(不生不滅)." 이렇게 생각하면서, 마음이 자연스럽게 흘러 가도록 간섭하지 마시오. 물이 흘러 가듯이, 마음 스스로 제 길로 흘러 가도록 내버려 두시오. 편안한 상태로 마음을 풀어 놓으시오. 그러면 자궁 입구가 막혀, 4가지 종류의 태어나는 형태의 그 어떤 형태로도 태어나지 않게 될 것이오. 그러므로 자궁 입구가 확실히 막힐 때까지 거듭거듭 이 명상을 하도록 하시오.

지금까지 자궁 입구를 막는 여러가지 확실하고 심오한 가르침을 일러 주었다. 어떤 사람이든지 이 가르침을 통해 절대 자유의 경지에 이를 수 있다. 지적인 능력이 뛰어난 사람, 보통 사람, 둔한 사람 모두가 그렇게 될 수 있다. 중간계를 여행하고 있는 영혼은 초자연적인 인식 능력을 갖고 있기 때문에 그대가 무슨 말을 해도 이해하고 체험할 수 있다. 이 세상에서 벙어리와 장님이었다 할지라도 중간계에서는 모든 감각이 완전하게 작용한다. 그러므로 그대가 하는 말을 모두 알아 듣고 이해한다. 그들은 계속되는 두려움과 공포에 떨면서 벗어날 길을 찾고 있기 때문에, 그대가 하는 말에 귀를 기울일 수 밖에 없다. 그들에게는 의식의 활동을 방해하는 조잡한 육신이 없다. 그래서 마음만 먹으면 즉시 그 상태에 도달한다. 중간계에서는 지성이 9배 이상 투명해진다. 이 세상에서는 아무리 둔했던 사람이라도, 중간계에서는 진화의 힘에 의해 아주 뛰어난 지성적인 존재로 변한다. 그래서 무엇에 대해 어떻게 명상하라고 알려주면 그대로 이해하고 시행할 수 있는 능력이 있다. 그렇기 때문에 죽은 자를 위해서 기도하고 가르침을 베푸는 천도 의식이 효과가 있는 것이다. 그들을 위해서 기도하고 가르침을 베푸는 것은 대단히 중요하다. 그러므로 이 책 <중간계에서 듣고 이해함으로써 그 자리에서 절대 자유의 경지에 이르게 하는 위대한 가르침>을 49일 동안 계속 읽어주는 것이 무엇 보다도 중요하다. 한 가지 가르침으로 자유의 경지에 들어가지 못했어도, 다른 가르침을 통해서는 들어갈 수 있기 때문이다. 이 때문에 여러 가지 가르침을 일러주는 것이다.

(본문에는 '49일'이 아니라 '9일'로 되어 있다. 쵸감 뚜룽빠의 번역본에도 '9일'로 되어 있다. 그러나 에반스 벤츠의 번역본에는 '49일'로 되어 있다. '9일' 보다는 '49일'이 내용의 흐름에 더 잘 어울리기 때문에 때문에 '49일'로 수정해서 옮겼다. 譯者註)

〔자궁을 선택하는 법〕

그동안 여러 가지 가르침을 받고도 생전에 밥먹듯이 죄를 지은 사람들, 선이라고는 씨도 찾아보기 어려운 사람들은 자유의

경지에 이르지 못했을 수도 있다. 그러면 자궁 입구도 아직 막히지 않은 상태이다. 그대는 지금부터 그런 사람들에게 자궁을 선택하는 방법을 가르쳐 주도록 하라. 먼저 <붓다와 보살들께 도움을 청하는 기도>와 3가지 보물께 귀의하는 기도를 드려라. 그런 다음 죽음의 길을 가고 있는 사람의 이름을 3번 부르고, 다음과 같이 일러주도록 하라.

오, 고귀한 가문의 자손이여! 죽음의 길을 가고 있는 아무개여, 잘 들으시오. 앞에서여러 가지 가르침으로 안내했지만, 그대는 아직까지 깨닫지 못하고 있소. 자궁 입구가 막히지 않았기 때문에, 이제 그대는 육체를 갖게 될 것이오. 자궁을 선택하는 방법에 대한 여러가지 중요한 가르침이 있소. 잘 듣고 마음에 새겨두도록 하시오.

자궁을 선택하는 문제는 고대 불교의 우주론에 잘 암시되어 있다. 고대 불교의 우주론에 따르면 이 세상은 4개의 대륙으로 이루어져 있다. 이 4개의 대륙은 축이되는 산을 중심으로 사방으로 뻗어있다. 4개의 대륙 주위에는 8개의 부수적인 대륙이 딸려 있고, 모든 대륙이 산맥으로 연결된 상태로 거대한 바다에 둘러싸여 있다. 지옥계와 아귀계는 산 밑에 있고, 그 보다 높은 영역들은 산등성이에 자리 잡고 있다. 고대 불교의 우주관과 지구가 둥글다는 현대의 우주론을 비교해, 세상의 중심축이 되는 산을 지구의 회전축으로 볼 수도 있다. 그리고 이 축을 중심으로 여러 대륙이 뻗어있다고 생각해 볼 수 있다. 또한 고대 불교의 우주론에 나오는 동쪽 대륙 비데하Videha를 일본, 필리핀, 인도네시아, 미크로네시아, 폴리네시아, 뉴질랜드, 오스트레일리아 등이 포함되어 있는 오세아니아로 볼 수 있다. 남쪽 대륙 잠부드비파Jambhdvipa는 인도 대륙만을 가리키는 경우가 있긴 하지만, 통상적으로 아시아를 가리킨다고 보면 된다. 서쪽 대륙 고다니야Godaniya는 서아시아, 유럽, 아프리카에 상응한다. 그리고 북쪽 대륙 쿠루Kuru는 고대 아메리카를 가리킨다고 볼 수 있다. 방위는 세상의 중심이 되는 산을 기준으로 설정된 것이며, 이들 4개의 대륙은 당시 평화롭고 상당히 번성했지만, 인도가 포함된 잠부드비파를 제외한 나머지 3개의 대륙에서는 궁극적인 깨달음을 얻을 기회가 적었다고 한다.

오, 고귀한 가문의 자손이여! 이제 그대가 태어날 대륙의 상징과 특징들이 나타날 것이니, 잘 관찰한 다음 그대가 태어날 곳을 선택하도록 하시오. 그대가 동쪽 비데하 대륙에 태어날 운명이라면, 암수 거위들이 노닐고 있는 호수가 보일 것이오. 그러나 그곳으로 가면 안되오. 그곳으로 끌어당기는 힘에 저항하시오. 그곳에 태어나면 안락한 생활은 할 수 있을 것이오. 하지만 그곳은 영적으로 척박한 곳이기 때문에, 진리를 만

날 기회가 없을 것이오.

그대가 남쪽 잠부드비파 대륙에 태어날 운명이라면, 아름답고 화려한 집들이 보일 것이오. 그곳으로는 들어가도 되오.

그대가 서쪽 고다니야 대륙에 태어날 운명이라면, 주위에서 암수 말들이 풀을 뜯고 있는 호수가 보일 것이오. 그곳으로는 가면 안되오. 돌아 서도록 하시오. 그곳에 태어나면 큰 즐거움을 누릴 것이오. 하지만 그곳은 진리를 만나기 어려운 곳이오.

그대가 북쪽 쿠루 대륙에 태어날 운명이라면, 주위에 사철 푸른 나무들이 있고 그 아래에서는 소들이 풀을 뜯고 있는 호수가 보일 것이오. 이런 것이 보이는 것은 그대가 그곳에 태어나려고 한다는 징조라오. 그러나 그곳으로도 들어가면 안되오. 그곳에 태어나면 부를 누리며 장수할 것이오. 하지만 그곳은 진리를 만나기 어려운 곳이오. 그러니 그곳으로 가지 마시오.

그대가 신들의 영역인 천상계에 태어날 운명이라면, 여러가지 보석으로 장식된 고층 저택이 나타날 것이오. 그곳은 들어가 살만한 곳이오. 그러니 들어가도 좋소.

그대가 아수라계에 태어날 운명이라면, 아름다운 과수원이나 회전하고 있는 불바퀴가 보일 것이오. 그곳은 포기하시오. 그곳으로는 절대로 들어가면 안되오.

그대가 축생계에 태어날 운명이라면, 동굴과 구멍과 초막들이 마치 안개에 휩싸인 것처럼 희미하게 보일 것이오. 그곳으로 들어가면 안되오.

그대가 아귀계에 태어날 운명이라면, 검게 그을린 그루터기와 어두운 골짜기와 시커먼 그림자 같은 것이 보일 것이오. 그곳으로 가면 끊임없이 굶주림과 목마름의 고통을 겪는 가련한 존재로 태어난다오. 그러니 그곳으로는 들어가지 마시오. 결단을 내리고 과감히 돌아서도록 하시오.

그대가 지옥계에 태어날 운명이라면, 부정적인 까르마의 노래 소리가 들릴 것이오. 그대는 어쩔 수 없이 그곳으로 끌려 들어가는 느낌을 받을 것이며, 어둠에 휩싸인 섬이나 시커먼 집 또는 빨간색 집이 보일 것이오. 시커먼 구덩이와 검은 길일 보일 수도 있소. 그대는 견딜 수 없는 뜨거움과 추위를 느낄 것이오. 그곳에 들어가면 빠져나오지 못하오. 그러니 무슨 수를 써서라도 그곳으로 들어가지 않도록 하시오. 지금이 곧 “자궁 입구를 막고, 저항할” 때라오.

파드마 삼바바는 이제 중간계를 여행하는 사람이 윤회의 사슬에게 풀려나 투명한 빛 속으로 들어갈 수 있을 것이라는 기대를 버린듯이 보인다. 그래서 재탄생을 위한 안내를 시작한다. 그는 바람직하지 못한 곳 또는 처참한 상태에 대해서는 “그곳으로는 들어가지 마라”고 단호하게 말하며, 의지력을 총동원해 최종적인 결단을 내릴 것을 촉구한다. 그런 곳으로 들어가고자 하는 충동을 버리고, 비참한 상태에 태어나는 길에서 돌아서라고 요구한다. 그러나 그는 여기까지 온 중간계 존재는 습관적인 충동과 과거의 행위에서 비롯되는 진화의 추진력 때문에, 영웅적인 노력이 없이는 그 길에서 쉽게 돌이킬 수 없으리라는 것을 잘 알고 있다.

오, 고귀한 가문의 자손이여! 그대는 가는 것을 원치 않을지라도, 진화의 추진력에 몰려 가지 않을 수 없을 것이오. 그대는 멈출 수 없다는 것을, 가지 않을 수 없다는 것을 알게 될 것이오. 복수자와 도살자들이 그대를 끌고 갈 것이오. 그대는 흑암과 회오리 바람, 유혹과 귀를 찢는 소음, 눈보라와 폭풍우, 천둥과 번개에서 어떻게든 벗어나고 싶을 것이오. 두려움과 공포에서 벗어나 숨을 곳을 찾게 될 것이오. 그래서 앞에서 얘기한 아름다운 집이나 바위 동굴, 또는 연꽃으로 둘러싸인 구덩이나 빽빽한 숲 같은 곳으로 들어가 숨을 것이오. 그런 곳으로 들어가면서 "여기서 절대로 나가지 말아야지"라고 생각할 것이오. 그대는 그대가 깃든 장소에서 떠나는 것을 두려워하며, 그곳에 대단히 집착하게 될 것이오. 밖으로 나가면 중간계의 공포와 만나게 될 것이라는 두려움 때문에, 열등한 형태의 몸을 입을 지라도 그대가 깃든 곳에 꼭꼭 숨어 있는 것이 낳다고 생각할 것이오. 수많은 고통이 뒤따르는 재탄생의 길은 이런 식으로 가게 된다오. 그대가 이런 상태에 처하게 되면, 마귀와 도깨비가 그대를 홀리고 있다고 생각하시오. 이런 상태에 처한 그대에게 필요한 중요한 가르침이 있소. 잘 듣고 마음에 새기도록 하시오.

복수자에 쫓기며 대책없이 두려움에 떨고 있을때, 즉시 쳄촉 헤루까나 하야그리바나 바즈라파니 주님의 모습을 마음 속에 그리시오. 그대 자신의 수호불이 있다면 그의 모습을 그려도 좋소. 거대한 몸집에, 무쇠 같은 팔다리로 마귀들을 한 방에 가루로 날려버릴 수 있는, 무시무시한 그들의 모습을 마음 속에 그리시오. 그대는 그들의 은혜와 자비로 복수자의 손에서 벗어날 수 있을 것이오. 복수자의 손에서 벗어나면 좋은 자궁을 선택할 기회와 힘이 주어질 것이오. 이것은 대단히 중요하고 비밀스러운 가르침이오. 그러니 마음 속에 굳게 간직하도록 하시오.

'쳄촉 헤루까'는 파드마 삼바바 당시의 탄트라에서 가장 힘이 센 수호불이다. 그는 머리 하나에 팔다리가 둘씩인 평범한 모습부터 천 개의 머리와 천 개의 팔다리를 가진 모습까지 매우 다양한 형상으로 묘사된다. 머리와 팔다리가 여럿인 모습은 천지사방에 흩어져 있는 악의 세력을 제압하는, 금강석 같이 견고한 깨달음을 상징한다. '하야그리바'는 자비로운 주님 아발로키테스바라(觀世音菩薩)가 무서운 모습으로 나타난 존재이다. 그의 몸은 암적색이며, 머리는 말(馬) 머리로 녹색이다. '바즈라파니'(金剛手)는 짙은 녹색의 몸을 가진 무서운 모습의 보살이다. 붓다들의 힘이 현상으로 나타난 존재로서, 바즈라파니 보살의 모습 역시 다양한 형태로 묘사된다.

여기서 힘이 센 수호불들의 모습을 마음 속에 그리라는 이유는 그 자리에서 자유의 길에 들어서도록 하기 위함이 아니다. 이들의 무서운 모습을 시각화 하면 정신적인 충격으로 인해 짧은 순간이나마 재탄생 과정이 멎게 된다. 그러면 재탄생 과정이 일시 정지한 그때 좋은 자궁을 찾게 하기 위함이다. 여기에 나오는

수호불들의 모습에 익숙치 않는 사람에게는, 그가 상상할 수 있는 힘이 세고 무서운 신이나 수호 천사의 모습을 마음 속에 그리도록 하는 것이 좋을 것이다.

오, 고귀한 가문의 자손이여! 명상적인 영역〔無色界天〕에 거하는 신들은 사마디(三昧)의 힘에 의해 그런 곳에 태어나는 것이오. 아귀계에 거하는 프레탄 같은 악한 영들은, 중간계를 여행하는 동안 자기 이미지를 바꾸어 여러가지 형태로 그 모습을 바꾼다오. 프레탄의 모습으로 나타나기도 하고, 마귀나 도깨비가 되기도 한다오. 그들은 스스로 자기 이미지를 바꿈으로써 자신의 정신적인 몸 자체를 마법적으로 변형시킨다오. 지하 세계에 사는 프레탄들, 공간을 날아 다니는 프레탄들, 그리고 8만 종류의 마귀들이 이런 식으로 자기 이미지를 바꿈으로써, 그에 상응하는 몸을 입고 다시 태어난다오. 지금 그대가 취할 수 있는 최선의 방책은 마하무드라(大印) 즉 '비어-있음'에 대해 명상하는 것이오. 그렇게 할 수 없다면, 모든 것을 환상으로 보는 명상을 하시오. 이것도 할 수 없다면, 어떤 것에도 애착을 갖지 말고 자비로운 수호불만 일념으로 명상하도록 하시오. 그러면 그대는 중간계에서 붓다의 깨달은 몸(報身)을 성취하게 될 것이오.

'명상적인 영역'은 4층으로 되어 있는 '무형의 하늘'(arupaloka 無色界天)을 가리킨다. 이 영역은 무한한 공간, 무한한 의식, 절대적인 무, 의식과 무의식을 초월한 상태로 존재한다. 신적인 존재들은, 집중적인 명상을 통해, 명상 속에서 자신과 하나로 통합된 이런 영역에 태어난다. 프레탄이나 마귀 같은 저급한 존재들도, 스스로 그린 자기 이미지에 상응하는 몸을 입는다. 파드마 삼바바는 여기서 중간계를 여행하고 있는 사람의 자기 책임을 환시시키고 있다. 중간계 존재는 자기가 집중하여 상상하는 모습으로 변형될 수 있기 때문에, 어떤 형태로 태어나든 모든 결과가 자기 책임이라는 것이다. 스스로 원해서 그렇게 된 것이라는 말이다. 파드마 삼바바는 환생의 형태가 결정되는 이 위기의 순간에도 수호불에 대해 명상하는 탄트라 수행을 권하고 있다.

오, 고귀한 가문의 자손이여! 진화의 추진력 때문에 자궁으로 들어가는 것을 피할 수 없다면, 자궁을 선택하는 방법을 가르쳐 줄테니 잘 듣기 바라오. 그대 앞에 나타나는 아무 자궁에나 들어가서는 안되오. 쫓아 오는 복수자 때문에 들어가지 않고는 견딜 수 없는 상황이라면 하야그리바 주님의 모습을 마음 속에 그리시오. 그대에게는 미묘한 투시력이 있기 때문에, 그대 앞에 나타나는 여러 장소의 성격을 이해할 수 있을 것이오. 그러니 충분히 파악한 다음, 그대가 태어날 곳을 지혜롭게 선택하시오. 그대는 영혼을 순수한 붓다의 땅으로 옮겨 거기에 태어나든지, 아니면 자궁을 선택하여 순수하지 못한 윤회 세계에 태어날 것이오. 이 2가지 경우에 대비하는 방법을 알려 줄테니

그대로 따라 하기 바라오.

그대의 지성이 밝고, 따라서 그대의 영혼을 다끼니 천사들의 영역으로 옮길 수 있다면, 마음을 모아 다음과 같이 생각하도록 하시오. “아! 나는 얼마나 비참한 존재냐! 영겁의 세월을 윤회의 늪에서 헤어나지 못하고 방황하지 않았는가! 태어날 때마다 그토록 많은 붓다들을 만났음에도, 아직도 깨달음을 얻지 못했다니 이 얼마나 가련한 신세인가! 이제 끝도 없이 반복되는 이 지루한 윤회의 삶을 거부하겠다. 아주 철저하게 거부하겠다. 이제 여기에서 벗어날 준비를 해야겠다. 아미타바 붓다(阿彌陀佛)의 발 앞에 피어 있는 연꽃 속으로 들어가, 희열이 넘치는 서방정토 수카바티에 태어나고 말겠다.” 여기서는 서쪽에 있는 순수한 땅 수카바티에 태어나겠다고 강력하게 염원하는 것이 무척 중요하오. 그대가 염원하는 땅이 꼭 수카바티가 아니라도 괜찮소. 그대는 아미타바(阿彌陀佛)의 수카바티, 아크소비야(不動佛)의 즐거움의 땅 아비라티, 바이로차나(大日如來)의 순수한 땅 가나뷰하, 지상에 있는 바이쉬라바나(多聞天王)의 낙원 알라카바티, 지상에 있는 아발로키테스바라(觀世音菩薩)의 낙원 포타라카, 또는 웃디아나에 있는 파드마 삼바바의 연꽃 궁전에 태어나는 것을 염원할 수 있소. 마음을 집중하여 순수한 땅에 태어나고자 간절히 염원하면, 그 순간 즉시 그곳에 태어날 것이오(化生). 진리의 주님 마이트레야(彌勒菩薩)가 계시는 투쉬타 하늘(兜率天)에 태어나기로 마음 먹고, “나는 지금 중간계에 있다. 진리의 주님 마이트레야가 계신 투쉬타 하늘에 들어갈 수 있는 절호의 기회다. 그러니 이 기회를 놓치지 않고 지금 그리 들어가겠다.”고 염원한다면, 마이트레야가 계신 곳에 피어 있는 연꽃에서 기적적으로 태어날 것이오.

붓다의 순수한 땅은 상당히 먼 곳에 있다. 우리가 사는 세상과는 존재 차원이 다르다. 하지만 중간계 존재의 정신적인 몸은 순식간에 공간을 이동할 수 있는 초능력이 있다. 따라서 붓다와 보살들의 자비에 힘입어, 순수한 땅을 생각하는 순간 그곳에 도달할 수가 있다. ‘수카바티’와 ‘아비라티’와 ‘가나뷰하’는 붓다들이 지배하는 천상적인 영역이다. 이 중에서 수카바티가 가장 유명하다. 수카바티는 여러 주요 경전에 자세히 묘사되어 있다. 그곳에 태어나는 존재들은 자궁 대신 연꽃을 통해 태어난다. 그들은 천사와 같은 몸을 갖고 있으며, 성적인 구별도 없다. 그들은 대기에서 순수한 에너지를 흡수한다. 따라서 음식을 먹지 않고 배설도 하지 않는다. 그 땅은 흙 대신 보석으로 이루어져 있으며, 말로 표현할 수 없을 정도로 아름답다. 그곳에는 위험도 없고 불행도 없다. 붓다는 그 땅에 사는 사람들에게 항상 보이기 때문에, 누구라도 쉽게 명상을 할 수 있다. 그곳은 영적인 진화를 위한 최고의 조건을 갖춘 곳이다.

석가모니 붓다의 땅이라고 하는, 우리가 사는 이 세상은 사아(Saha)라고 한다. 비말라키르티 수트라(維摩經)에 의하면, 우리가 사는 세상이 천상에 있는 붓다의 땅 보다 영적인 진화에 훨씬 더 적합하다. 고통이 있기 때문에 거기에서 벗어나고자 하는 소

원이 있고, 또 벗어나는 방법에 대한 가르침도 있기 때문이다. 다른 사람의 고통을 함께 느끼는 자비의 힘을 키우기 위해서는 그들 곁에 있어야 한다. 그리고 지혜를 통한 깨달음과 자비는 분리할 수 없다. 따라서 고통이 있는 이 세상이, 자비심을 키워 깨달음에 이를 수 있는 적절한 환경이라고 할 수 있다.

이 세상에도 깨달음으로 충만한 낙원이 있다. 이런 낙원은 보살이나 신이나 수호불, 또는 깨달음을 얻은 성자들이 자비로 다스리고 있다. '바이쉬라바나'(多聞天王)는 석가모니가 지상에서 활동하고 있을 때 불교에 귀의한 신적인 존재이다. 그의 영역인 알라카바티는 북극 근처에 있으며, 그 땅에는 많은 보물이 있다고 한다(대중적인 불교 신화에서는 바이쉬라바나가 서양의 산타크로스와 비슷한 역할을 한다). 포타라카는 인도 남부 해안 지방의 거룩한 산 꼭대기에 숨겨져 있다. 이곳은 아발로키테스바라(觀世音菩薩)와 타라와 그들을 수행하는 신들의 고향이다. 웃디아나는 파드마 삼바바와 그의 제자들이 거주하고 있는 곳으로, 아프간 산악 지대의 어디 쯤에 있다. 후대의 티벳 신화에서는 그 위치가 인도 동남부 어디 쯤에 있는 코퍼 산(장독 펠리)으로 바뀌었다. 미래에 이 땅에 출현한 붓다인 마이트레야(彌勒)는 수다르마에 거주하고 있다. 수다르마는 투쉬타 하늘(兜率天)에 있는, 진리의 가르침으로 유명한 낙원이다. 투쉬타 하늘은 6층으로 되어 있는 욕망의 하늘(欲界 6天)에 속해 있으며, 기쁨에 젖어 있는 신들이 살고 있다.

불교의 수행자들은 일상적인 삶을 떠나 천상과 지상에 있는 낙원을 방문하는 경우가 있다. 하지만 그곳에 오래 머물지는 않는다. 이 땅에서 완전한 깨달음을 얻을 수 있는 시간을 낭비하지 않기 위해서이다. 그들은 일신의 안락을 추구하기 보다는 모든 중생이 구원 되기를 바란다. 그래서 완전한 깨달음을 얻어 자기 자신의 붓다의 땅을 건설하여, 중생을 그 땅으로 인도하고자 한다. 위에서 언급한 순수한 땅과 낙원에서의 하루는 이 세상에서의 몇 년과 맞먹는다. 깨달음을 추구하는 용사들은 그렇게 오랜 시간 중생들이 고통 받는 것을 참지 못한다. 그래서 그런 곳에서 오랜 시간 머물려고 하지 않는다.

그러나 이러한 순수한 땅에 태어나는 것이 불가능하거나, 또는 그대 자신이 순수한 땅으로 들어가는 것을 바라지 않는다면 자궁으로 들어갈 수 밖에 없다. 하지만 불순한 윤회 세계에 태어나기 위해 자궁을 선택하는 방법 또한 있으니, 잘 듣기 바라오. 그대의 투시력을 사용하여, 앞에서 설명한 대륙들 중에서 진리가 널리 퍼져 있는 곳을 선택하도록 하시오. 여기서 주의해야 하오. 그대가 만약 거름 더미 속에 태어날 운명이라면, 거름 썩는 냄새가 오히려 향기롭게 느껴질 것이오. 그래서 거름 더미 속으로 끌려가 거기서 태어나게 될 것이오. 그러므로 그대 앞에 나타나는 현상이나 느낌에 집착

하거나 환멸감을 느끼지 않도록 하시오. 냉정하게 좋은 자궁을 선택하도록 하시오. 이때 의지의 힘 즉 마음의 방향이 중요하오. 이런 마음을 품도록 하시오. “아! 나는 이제 뭇 중생을 이롭게 하기 위해 세상을 다스리는 왕으로 태어나리라. 또는 승려나 제사장으로 태어나서 뭇 중생들이 쉴 수 있는 큰 나무 역할을 하리라. 또는 성자(聖者)의 자식으로 태어나리라. 또는 진리를 따르는 고결한 가문에 태어나리라. 또는 깊은 신앙심을 가지고 있는 부모의 자식으로 태어나리라. 기필코 뭇 중생들을 좋은 길로 인도할 수 있는, 위대한 자질을 갖춘 몸을 입고 태어나리라.” 이렇게 단단히 각오하고 자궁을 찾아 들어가기 바라오. 그러면 그대가 들어가고 있는 자궁이 하늘 나라 궁전처럼 보일 것이오. 시방위(十方位)에 거하는 모든 붓다와 보살들께 기도하시오. 수호불들께 기도하시오. 특히 자비로운 주님(觀世音菩薩)께 기도하시오. 그리고 그들 모두가 그대가 자궁으로 들어가는 것을 축복해 주는 모습을 시각적으로 상상하도록 하시오.

자궁을 시각화 하는 방법은, 자궁을 깨달음을 진전시키기 위한 이상적인 환경 즉 만다라 궁전으로 보는 것이다. 실제로 모든 만다라 궁전과 하늘 나라의 저택들을 수호불들의 자궁이라고 할 수 있다. 그러므로 본문의 내용은, 정신적으로 아주 예민하고 창조적인 중간계 존재로 하여금 스스로 영적인 성숙에 가장 좋은 자궁을 만들어, 그곳으로 들어가라는 요구이다. 이상적인 자궁으로 들어가는 것은 일종의 왕위 즉위식이다. 따라서 붓다와 보살과 수호불들의 허락과 축복이 있어야 한다.

자궁을 선택하는 데에는 실수할 위험이 늘 있소. 진화의 추진력〔까르마〕에 영향을 받아 좋은 자궁이 나쁘게 보일 수도 있고, 나쁜 자궁이 좋게 보일 수도 있소. 그러므로 다음과 같은 태도를 갖는 것이 중요하오. 어떤 자궁이 좋게 보일지라도 집착하지 않도록 하시오. 또 어떤 자궁이 나쁘게 보여도 혐오하거나 반발하지 마시오. 무엇을 바라거나 무엇을 미워하지 말고, 선한 것도 악한 것도 없다는 보편적인 평정심을 유지하는 것이야 말로 무엇보다 중요하오.

욕망이나 증오심 같은 감정에 휘말리지 않아야만 자기가 들어갈 자궁의 성격을 올바로 파악할 수 있다. 그러므로 비참한 상태에 태어나지 않기 위해서는 감정적으로 냉정해야 한다는 가르침이다.

〔3가지 보물에 의지함〕

수행을 통한 깊은 체험이 있는 몇몇 사람은 제외하고는, 무의식 속에 살여 있는 부정적인 요소를 극복하기가 아주 어렵다.

그러므로 만약 우둔하거나 짐승처럼 야만적이라고 집착과 반발심을 떨쳐버리지 못한다면, 3가지 보물 즉 붓다(佛)와 진리(法)와 진리를 따르는 공동체(僧)에 의지하도록 함으로써 무의식 속에 쌓여 있는 부정적인 요소를 제거시킬 수 있다. 그런 사람에게는 이름을 부른 다음, 다음 가르침을 7번까지 반복해서 읽어 주도록 하라.

오, 고귀한 가문의 자손이여! 그대가 욕망과 증오심을 버리지 못하여 자궁 입구를 올바로 선택할 수 없다면, 그대 눈에 무엇이 보이든지 상관하지 말고, 3가지 보물을 부르고 거기에 의지하시오. 그리고 자비로운 주님(觀世音菩薩)께 기도하시오. 움추리지 말고, 머리를 들고 당당히 앞으로 나가시오. 그대가 중간계에 있다는 것을 기억하고, 세상에 남아 있는 사랑하는 아들이나 딸이나 친구들에 대한 애착을 버리시오. 그들은 지금 그대에게 아무런 도움도 주지 못하오. 인간계에서 비치는 푸른색 빛이나 천상계에서 비치는 흰색 빛을 향해 앞으로 나아가, 아름다운 정원과 보석으로 꾸며진 궁전으로 들어 가시오.

이렇게 7번 읽어준 다음에는 붓다와 보살들께 가호를 비는 기도를 드려라. 그리고 <중간계의 여행의 두려움에서 도움을 청하는 기도>와 <여섯 중간계에 들어가기 전에 드리는 기도> 그리고 <중간계의 곤경에서 구원을 청하는 기도>를 7번 읽어 주도록 하라. 그리고 <몸을 구성하는 다섯 무더기(五蘊)를 해방시키키는 만트라>와 <본능의 해탈을 위한 다르마 수행>을 큰소리로 또박또박 읽어 주어라.

<중간계의 여행의 두려움에서 도움을 청하는 기도>와 <여섯 중간계에 들어가기 전에 드리는 기도> 그리고 <중간계의 곤경에서 구원을 청하는 기도>는 이 책 2부 첫 부분(제 5장)에 실려 있다. <본능의 해탈을 위한 다르마 수행>은 7장 맨 앞에 실려 있다. <몸을 구성하는 다섯 무더기(五蘊)를 해방시키는 만트라>는 이 책에 포함되어 있지 않다. 앞에서도 말했듯이, <몸을 구성하는 다섯 무더기(五蘊)를 해방시키는 만트라>는 종이에 쓰거나 금속판에 새겨서 죽은 사람의 품 속에 넣기도 하고, 큰 소리로 읽어 주기도 한다.

이 가르침을 제대로 읽어주면 수행이 깊은 요기와 요기니들은 죽음의 순간에 즉시 의식의 전이(轉移)가 이루어져, 중간계를 방황할 필요가 없어진다. 그들은 절대 자유의 경지를 향해 곧바

로 올라갈 것이다. 수행의 깊이가 조금 모자라는 사람은 죽음 중간계에서 궁극적인 실재의 투명한 빛을 인식하여, 깨달음을 얻고 절대 자유의 경지를 향해 곧바로 올라갈 것이다. 수행의 깊이가 더 낮은 사람들은 7일 동안 계속되는 자애로운 모습의 붓다와 보살들이 나타나는 저승 중간계나, 역시 7일 동안 계속되는 무서운 모습의 붓다와 보살들이 나타나는 저승 중간계에서 자유의 경지에 도달할 것이다. 깨달음을 얻는 시기는 각자가 지닌 진화의 추진력과 지적인 성향에 따라 차이가 난다. 그래서 이 시기에 여러 가지 가르침이 단계적으로 주어지는데, 죽음의 길을 가는 사람은 그 중에서 자기에게 맞는 가르침을 이해하고 절대 자유의 경지에 도달하게 될 것이다.

그러나 죄와 장애물로 뒤범벅이 된 부정적인 진화의 추진력[까르마]이 강한 사람은, 저승 중간계에서도 깨달음을 얻지 못하고 탄생 중간계까지 방황하며 내려간다. 탄생 중간계에서도 사다리의 발판처럼 여러 단계의 가르침이 차례로 주어진다. 그래서 이 가르침을 통해서는 깨닫지 못했다 할지라도, 다음에 주어지는 가르침을 통해서는 투명한 빛을 인식하고 자유의 경지로 들어갈 수 있다. 극단적으로 부정적인 진화의 힘을 쌓은 사람은 투명한 빛을 인식하지 못하고 두려움과 공포에 떨것이다. 그러나 그런 사람들을 위해서도 자궁 입구를 막는 방법과 좋은 자궁을 선택하는 다양한 가르침이 주어진다. 그들은 다양한 가르침 중에서 어느 한 가르침을 통해서 진리를 깨닫고, 최상의 상태에 다시 태어나게 될 것이다. 짐승같이 야만적인 가장 저급한 사람들은 3가지 보물에 의지함으로써 비참한 상태에서 벗어날 수 있다. 그들이 3가지 보물에 의지하면 자유와 기회가 허락된 고귀한 인간의 몸을 입고 다시 태어날 수 있다. 그리하여 다음 생에서는 영적인 스승과 훌륭한 수행의 벗을 만나, 영적인 가르침을 받아 자유의 경지에 도달할 수 있을 것이다.

만약 탄생 중간계에서 이 가르침을 듣는다면, 마치 물이 콸콸 흘러가도록 도랑을 넓히는 것처럼, 선한 진화의 추진력이 계속 확장 되도록 그 길을 트는 것과 같은 힘을 발휘할 것이다. 아무리 악한 사람이라도 이 가르침을 듣는다면 분명히 자유의 경지에 도달한다. 중간계에서는 자애로운 모습과 무서운 모습의 붓다와 보살들이 일제히 나타나 빛을 비추어 주고, 마귀와 악마 같은 부정적인 존재들 조차도 깨달음을 자극하는 역할을 수행하

기 때문에 이 가르침을 이해하고 마음을 돌이키기만 하면 자유의 경지에 들어갈 수 있는 것이다. 중간계 존재의 몸은 피와 살로 된 물질적인 육체가 아니라, 마음이 만들어 내는 정신적인 몸이기 때문에 변형이 쉽게 이루어진다. 중간계 존재는 원하는 곳은 어디든지 갈 수 있고, 미묘한 투시력을 통해 모든 것을 보고 들을 수 있다. 가르침을 이해하기만 하면, 그들의 의식은 순식간에 변할 수 있다. 중간계는 영적인 진화를 위한 최적의 환경이라고 할 수 있다. 중간계는 일종의 가속기(加速機)와 같다. 또는 100명의 장정이 달라붙어도 꼼짝도 않는 거대한 통나무라도 물에 띄우면 쉽게 옮길 수 있는 것처럼, 이 세상에서는 쉽게 변할 수 없던 사람이라도 중간계에서는 쉽게 변한다. 고삐만 잡아 당기면 말이 방향을 바꾸는 것처럼, 중간계에서는 마음만 바꾸면 변형이 일어난다.

그러므로 조용한 분위기를 유지하며, 시체 곁에서 친구가 이 가르침을 읽어 주도록 하라. 콧구멍에서 피와 누런 액체가 흘러나올 때까지 거듭거듭 읽어 주어라. 이때 지켜야할 규칙이 있다. 죽은 자에게 제사드리기 위해 동물을 잡아서는 안된다. 친구와 가족들은 시체곁에서 통곡하거나 비통해하면서 소란을 피워서는 안된다. 될 수 있는 한 조용하고 덕스러운 분위기를 유지해야 한다.

이 책 <중간계에서 듣고 이해함으로써 그 자리에서 절대 자유의 경지에 이르게 하는 위대한 가르침>을 읽어준 다음에는 이와 관련된 다른 가르침을 읽어주는 것도 대단히 유익하다. 물론 이 가르침은 계속 반복해서 읽어주어야 한다. 읽어주는 사람은 낱말의 뜻과 내용을 잘 알고 있어야 한다. 만약 죽음의 징조를 통해 그대 자신의 죽음이 임박했다는 것을 알았다면, 그리고 건강이 허락한다면, 뜻을 생각하면서 이 책을 큰 소리로 읽도록 하라. 건강이 여의치 않다면 동료 수행자에게 읽고 기도해 달라고 부탁하라. 그러면 분명히 절대 자유의 경지에 도달하게 될 것이다.

이 가르침은 별도의 수행을 요구하지 않는다. 이것은 보거나 듣거나 읽음으로써 자유의 경지에 이르게 하는 심원한 가르침이다. 만약 7마리의 사냥개의 추격을 받는 중에도 이 가르침의 낱말이나 내용의 의미를 잊지 않는다면, 아무리 사악한 죄인이라도 비밀스러운 진리의 길에 들어설 수 있다. 과거와 현재와 미

래의 모든 붓다들 조차도, 죽음 순간에 완전한 깨달음을 얻게 하는 데에는 이 보다 더 나은 가르침을 발견하지 못할 것이다.

이로써 모든 중생을 절대 자유의 길로 인도하는, 중간계에 관한 가장 심오한 가르침인 <중간계에서 듣고 이해함으로써 그 자리에서 절대 자유의 경지에 이르게 하는 위대한 가르침>을 끝맺노라.

하아 트바 트바 갸 갸아 HAA THVA THVA GYA GYAH

우리는 이제 중간계 여행을 끝냈다. 우리의 여행이 이 세상을 떠난 사람들이 절대 자유를 성취하는데 도움이 되었기를 바란다. 아니면 적어도 보다 나은 환경에 재탄생하는데 도움이 되기를 바란다. 그들이 생전에 중간계로 전이(轉移)하는 수행을 하지 않았다면 말이다. <中間界에서 듣고 이해함으로써 본래 상태의 해탈에 이르게 하는 위대한 책>이 제시하는 관점에서 보면, 우리는 이 세상을 떠난 친구나 가족들과 앞으로도 계속 관계를 맺을 수 있다. 그들이 깨달음을 성취했다면, 우리를 돕기 위해 자발적으로 환생할 것이다. 그들은 우리가 맞이하는 삶의 위기에 자유와 지혜와 자비로 품어 주는, 깨달음을 돕는 어머니와 같은 역할을 할 것이다. 그가 만약 좋은 환경에 다시 태어났다면, 분명히 우리와 전생에 맺었던 관계를 발전시킬 수 있는 상황이든지 아니면 앞으로 관계를 맺을 가능성을 가진 그런 상황일 것이다. 그러면 우리가 전생의 관계를 인식하든 못하든 상관없이, 상호 관계 속에서 깨달음을 향해 함께 전진해 나갈 것이다.

우리는 중간계를 여행하는 방법에 대한 가르침을 마음 속에 새기고, 그 가르침이 필요하게 될 때를 위해 각오를 새롭게 하고 준비해야 할 것이다. 마음이 맞는 수행의 벗과 함께, 한 달에 한 번이나 두 번은 이 가르침을 서로 읽어 주는 것이 좋을 것이다. 그렇게 읽을 당시에 죽음의 길을 가고 있는 사람들에게 읽어 준다는 심정을 갖는다면 더욱 좋으리라. 그가 아는 사람이든지 모르는 사람이든지 그건 상관 없는 일이다. <붓다의 세 몸인 스승에 대한 기도>와 <지적인 이해력을 통해, 있는 그대로를 봄으로써 그 자리에서 해탈에 이르는 길>도 계속 읽어, 가능하다면 암기해 두는 것이 좋을 것이다. 암기는 못한다 할지라도 아주 친숙하게 느낄 수 있을 정도는 되어야 한다. <본능의 해탈을 위한 다르마 수행>을 계속 읽고 명상함으로써 붓다의 시각과 느낌을 계발하고, 자애로운 모습과 무서운 모습의 수호불들을 가족처럼 친밀하게 느낄 수 있어야 한다. 아울러 여러 가지 경전을 두루 읽어야 한다. 특히 자타카(Jataka 本生經)에 나오는 붓다의 전생 이야기나 붓다의 땅에 대한 이야기, 또는 깨달음을

얻은 성자들의 이야기를 많이 읽는 것이 좋다. 다른 종교를 신봉하는 사람이라면 자기가 속한 전통에 부합되는 신과 천사와 영적인 스승들을 구체적으로 상상하고 명상함으로써, 그들과 친숙해 지는 것이 좋을 것이다. 아브라함, 모세, 예수, 마호멧, 공자, 노자, 라마, 크리슈나, 시바, 또는 이들의 뒤를 잇는 성자들을 친숙하게 느낄 수 있어야 한다. 눈에 보이는 것이 외에는 믿지 못하겠다는 사람일지라도, 신적인 존재 또는 초인적인 존재를 가정하고 그들을 친숙하게 느낄 수 있도록 감정을 훈련시켜 두는 것이 좋을 것이다. 누가 아는가. 죽으면 영원한 망각 상태로 돌아갈 것이라고 생각했지만, 실제로는 죽은 다음에 그들과 만나게 될지. 또 그들에 대해 친숙한 느낌을 갖고 있으면, 이 세상에 사는 동안에도 두려움을 극복하기가 훨씬 더 쉽지 않겠는가.

무엇 보다도 <티벳 死者의 書>의 가르침을 늘 염두에 둠으로써, 죽음을 생각하거나 죽음에 직면했을 때 정신병적인 증세를 보이지 말아야겠다. 사랑하는 가족이 죽었다면 비통해 하기 보다는 그들에게 도움이 되는 행동을 취하는 것이 좋다. 슬픔에 젖어 있기 보다는 기쁘고 즐거운 마음을 갖는 것이 좋다. 슬퍼하며 통곡하는 것은 대부분 관습에 따른 무의식적인 반응이다. (죽은 자를 포함해서) 다른 사람들에게 자기가 죽은 그 사람을 얼마나 사랑했는지를 보이기 위해서, 또는 자기만 살아 남았다는 죄책감을 완화시키거나 혼자 남게 된 상황에 직면하는 것을 피하기 위해서 울며불며 야단 법석을 피는 것이다. 그러나 죽은 자를 혼란스럽게 하는 것은 그의 중간계 여행을 방해한다는 <티벳 死者의 書>의 가르침에 귀를 기울여야 한다. 장례식의 주인공은 죽은 사람이다. 그는 지금 중대한 삶의 전환점을 지나고 있다. 그가 지금 받는 영향은 긍정적인 것이든 부정적인 것이든 앞으로 전개될 그의 삶에 심각한 영향을 미친다. 따라서 이 책 <티벳 死者의 書>의 정신을 마음 속에 새기고, 가장 좋은 기회에 가장 올바른 일을 할 수 있도록 해야겠다.

여러분 모두에게 행복과 행운이 깃들기를!

□ 제 3 부 □

부 록

□ 제 7 장 □

본능의 해탈을 위한 다르마 수행

<본능의 해탈을 위한 다르마 수행>과 8장의 <지적인 이해력을 통해, 있는 그대로를 봄으로써 그 자리에서 절대 자유의 경지에 이르는 길>은 시간을 들여 중간계를 준비하는 수행을 체계적으로 하려는 사람을 위해 부록으로 실은 것이다.

다르마 수행이란 100명의 자애로운 모습과 무서운 모습의 붓다와 보살과 수호불들이 자신의 몸 속에 자리 잡고 있는 모습을 시각화하여 집중하는 명상이다. 100명 하나 하나의 구체적인 모습과 형상 그리고 그들이 걸치고 있는 옷이나 장식물이나 자세 등을 시각화하는 명상을 자주 반복해야 한다. 그러면 그들이 점차 친숙하게 느껴진다. 이 수행을 깊이 진전시키려면 능력 있는 스승에게 입문하여 가르침을 받아야 한다. 앞에서도 말했듯이, 다른 종교를 신봉하는 사람이라면 자기가 속한 전통에 나오는 신이나 천사나 상징을 택해 이 수행을 할 수 있다. 그들이 자기 몸 속에 구체적으로 존재하는 모습을 시각화함으로써, 그들에 대한 친밀감을 보다 깊고 생생하게 키워 나가면 된다.

<명상을 통한 자유> 문헌에 나오는 자애로운 모습과 무서운 모습의 붓다와 보살과 수호불들의 모습을 체계적으로 시각화하는 이 수행의 목적은, 그들에 대한 긍정적인 태도와 수용성을 기르는 데 있다. 정욕과 증오와 망상을 쫓아가던 부정적인 본능은 이 수행을 통해 붓다와 보살과 수호불들로 인격화된 관용과 사랑과 지혜로 충만해진다. 죽음의 과정을 단계적으로 체험하고자 하는 사람이나 <중간계에서 듣고 이해함으로써 그 자리에서 절대 자유의 경지에 이르게 하는 위대한 가르침>을 자신에게 적용시키기 위해 준비하고자 하는 사람은, 이 시각화 수행을 규칙적으로 해야 한다. 물론 스승에게 입문하여 상세한 수행법을 전수 받는 것이 가장 이상적이고 안전하다. 나는 모든 독자들이 이 수행을 완성할 수 있으리라고는 기대하지 않는다. 그럼에도 불구하고 이 수행법을 소개하는 것은, <중간계에서 듣고 이해함으로써 그 자리에서 절대 자유의 경지에 이르게 하는 위대한 가르침>을 어떻게 사용할 것인지에 대한 어느 정도의 감각을 갖도록 하기 위해서이다. 본문은 붓다와 보살과 신들의 모습과

장식물에 대한 암시로 가득 차 있어서 이해하기가 쉽지 않다. 그런 것에 대한 상징적 의미를 간략하게라도 설명해 주지 않으면, 수행이 전혀 엉뚱한 방향으로 흘러갈 수도 있다. 그래서 내용에 대한 개괄적인 설명을 덧붙였다. 더 자세한 것은 여러분이 계속 탐구해야 할 것이다.

선하고 무서운 모습의 모든 첾촉 신들의 무리께,
존경하는 마음으로 절하나이다.
거룩한 붓다 종족의 100명의 신들께,
존경하는 마음으로 절하나이다.
바라옵건대, 중간계에서 자유의 길로 인도하소서.
모든 중생이 실체인 세 몸 안에 거하게 하소서.

행복하여라!
거룩한 스승의 가르침을 받아
집중과 암송을 늘 행하는 수행자들이여.
행복하여라!
자애롭고 무서운 모습의 신들과 결합하는
이 눈부신 다르마 수행을 행하는 자들이여.

------0------

공덕을 쌓는 10가지 수행

------0------

티벳의 모든 명상 수행은 대부분 다음과 같은 10가지 단계로 이루어진다. 1) 귀의, 2) 초청, 3) 권유, 4) 경배, 5) 제사, 6) 고백, 7) 축하, 8) 가르침을 청함, 9) 늘 함께 해주길 청함, 10) 헌신. 수행자는 이 10가지 수행을 죽는 날까지 반복해서 행해야 한다. 이 수행을 반복함으로써, 마음의 흐름이 저절로 이 수행의 과정과 하나 되어 흘러 갈 수 있게 되어야 한다. 광막한 공간에 붓다와 보살과 수호불들이 현존하고 있는 모습을 반복해서 시각화해야 한다. 때로는 소원을 이루어 주는 거대한 나무에 보석이 주렁주렁 열리는 모습을 상상하기도 한다. 붓다와 보살과 수호불들이 현존하고 있는 상상으로 시각화한 공간이나 이런 보석나무를 '귀의처'(歸依處)라고 한다.

마음 속에 귀의할 공간을 시각적으로 그린 다음,
3가지 보물과 100명의 붓다와 보살과 수호불들이
그 공간을 채우고 있는 모습을 상상하라.
그런 다음 이렇게 말하라:

〔귀의(歸依)〕

옴 아 훔
무한한 공간을 가득 채우고 있는
무섭고 자애로운 모습의 기쁨의 승리자들이시여!
고귀한 3가지 보물과 수호불들이시여!
바다와 같은 다끼니 무리와 천왕(天王)들이시여!
당신들께 경배하며 귀의하오니
저를 완전한 깨달음으로 인도하여 주소서.

"옴 아 훔"은 모든 깨달은 존재들의 몸과 말과 마음을 상징하는 종자 만트라이다. 여기에 언급된 신적인 존재들은 "천왕"을 제외하고는 모두 <티벳 死者의 書> 본문에 등장한 적이 있다. 천왕들은 원래 어떤 특별한 종족이나 영역을 다스리던 존재들이었다. 그들은 붓다나 위대한 성자들에게 굴복한 다음, 지혜와 자비의 가르침을 따르는 수행자를 보호하는 역할을 하겠다고 맹세하고, 주로 이승에서 활동하는 신적인 존재들이다.

〔초청(招請)〕

넓고 깊은 실재의 영역에 거하는
자애롭고 무서운 모습의 모든 불보살들이시여!
과거·현재·미래의 모든 불보살들이시여!
당신들의 지혜와 자비의 몸을 나투시어,
모든 중생을 위해 이곳으로 오시옵소서.

〔권유(勸誘)〕

여기 순수한 지혜의 공간에
보석으로 만든 사자좌(獅子座)를 비롯하여

다른 보좌들을 마련했나이다.
흠없이 정교한 지혜로 이루어진
해와 달을 당신들의 자리로 마련했나이다.
기쁜 마음으로 이곳에 앉으시옵소서.

"해와 달"은 깨달음의 에너지가 발산되는 모습을 상징한다. 이 해와 달을 방석 삼아, 보석으로 만든 보좌에 좌정하시라는 권유이다.

〔경배(敬拜)〕

두루 선한 여인의 은밀한 음문(陰門)에서
끝없는 희열을 느끼시는 사만타바드라(原初佛) 주님이시여!
자애로운 모습의 신들과 무서운 모습의 신들을
즐겁게 창조해 내시는 두루 선한 주님이시여!
아버지와 어머니이신 주님과 배우자 여인께,
그리고 당신들의 자녀인 모든 신들의 무리께
엎드려 절하나이다.

깨달음을 얻은 모든 신적인 존재들께 대한 찬양과 경배이다.모든 붓다의 원형(原形)인 사만타바드라와 그의 배우자를 모든 붓다의 아버지와 어머니로 보고, 그들이 성적으로 결합한 완전한 균형 상태를 그린 다음, 아버지 붓다의 정액(精液) 속에 깨달음으로 충만한 우주가 씨 형태로 깃들어 있는 모습을 상상한다. 그리고 아버지 붓다와 어머니 붓다의 성적인 결합의 결과로 깨달음으로 충만한 우주를 구성하는 100명의 붓다와 보살과 수호불들이 창조되어 나오는 모습을 상상하고 그들에게 경배한다.

〔제사(祭祀)〕

자애로운 모습과 무서운 모습의
바다처럼 광대한 승리자 주님들께,
이 모든 외적인 제물과
비밀스러운 내적인 제물을 바치나이다.
모든 중생을 위해

이 모든 제물을 바치오니,
부디 받아 주시옵소서.

자기 앞에 펼쳐 있는 무한한 공간이 붓다와 보살과 수호불들로 가득 차 있는 모습을 상상한 다음, 그들에게 제물을 바치는 장면을 마음 속으로 그린다. 깨끗한 물, 온갖 종류의 향료, 진귀한 음식, 보석, 의복, 촛불, 불로 영약, 그리고 상상할 수 있는 모든 아름다운 것을 다 차려 놓고 바친다. "비밀스러운 내적인 제물"은 자신의 육체적인 행위와 마음 속에 품은 뜻과 생각을 가리킨다.

〔고백(告白)〕

제가 지은 죄를 고백하나이다.
3가지 독에 휩싸여 지은 무수한 죄를 고백하나이다.
몸으로, 말로, 마음으로 지은 모든 죄와
본능적으로 지은 모든 죄를 고백하나이다.
저를 비참한 상태에서 헤매도록 만든 모든 죄를
진심으로 회개하는 마음으로 고백하나이다.

회개하고 돌이키면 죄가 가하는 진화적 충격이 소멸된다. 완전한 깨달음을 얻기 위해서는 죄악 속에서 뒹구는 것을 포기하고, 육체적인 차원과 정신적인 차원의 모든 실수에서 벗어나는 것이 중요하다.

〔축하〕

진리의 영역을 환희로 가득 채우는
뭇 중생의 선한 행위와 미덕을
진심으로 축하하노라.
그들의 깨달음과 지혜를
기쁜 마음으로 축하하노라.

축하는 질투의 반대다. 다른 사람의 선한 행위와 미덕을 축하하는 것은 그들의 공덕에 함께 참여하는 효과가 있다.

〔가르침을 청함〕

밤 하늘의 별처럼 수많은 스승들이시여!
사마디에서 나오셔서 중생을 가르치소서.
거룩한 진리의 바퀴를 굴리시옵소서.
온 우주를 가르침으로 가득 채워주소서.

〔늘 함께 해주길 청함〕

무한한 스승 붓다들이시여!
온 세상이 깨달음을 얻기 전에는
니르바나로 들어가지 마소서.
뭇 중생이 삶의 목적을 이루기 전에는
니르바나로 들어가지 마시옵소서.
그때까지는 부디 떠나지 마옵소서.

〔헌신〕

내가 쌓은 과거·현재·미래의 공덕의 힘으로,
온 세상의 일체 중생이
모두 큰 수레가 되어지이다.
하루 빨리 붓다의 경지에 도달하게 되어지이다.

------0------

깨달음, 보호, 정화

------0------

옴 아 훔 보디치타 마하수카즈나나 다라투 아
OM AH HUM BODHICHITTA MAHASUKHAJNANA DHARATU AH

이 만트라는 "붓다의 몸과 말과 마음으로(옴 아 훔), 깨달은 마음인(보디치타) 희열이 넘치는 지혜를(마하수카즈나나) 유지하게 하소서(다라투). 꼭 그렇게 되어지이다(아)."라는 뜻이다. 이 만트라는 다음에 진행할 깨달음의 세계에 대한 시각화 명상을 시작하기에 전에 의례적으로 암송하게 되어 있다. 이 만트라는 앞서 언급한 귀의처와 어우러져서 빛 속으로 녹아들고, 수행자는 이 빛과 하나가 된다.

옴 룰루 룰루 훔 브요 훔
OM RULU RULU HUM BHYO HUM

진리를 수호하는 무서운 모습의 여신 쉬리 데비에게 보호를 요청하는 만트라이다. 쉬리 데비는 수행자 둘레에 보호막을 치고 수행자를 보호한다. 보호받고 있다는 확신이 있으면, 일상적인 자기가 해체되어 '비어-있음' 속으로 들어가는 것이 두렵지 않게 느껴진다. 또 '비어-있음' 속에서 수호불들과 하나 되는 모습을 상상할 때도 안전하다는 느낌을 받을 수 있다. 이어지는 첫 번째 단계의 수행은, 일종의 예비 단계인 '바즈라사트바(持金剛佛) 정화(淨化)' 수행이다. 수행자는 자신이 수호불 바즈라사트바로 변형된 모습을 상상하고, 100 음절로 이루어진 '바즈라사트바 정화 만트라'를 반복해서 암송한다.

〔바즈라사트바 정화〕

스스로 존재하는 순수한 진리의 영역에,
맑고 순수한 영원한 빈두〔精液〕로 이루어진 궁전이 있네.
나는 해와 달 방석이 깔려 있는 궁전의 보좌에 앉아 ,
한없는 자유를 누리고 있는 나의 모습을 보네.
나는 각성으로 빛나는 '비어-있음'과 하나 되어,
바즈라사트바로 변형된 나의 모습을 보네.
밝고 깨끗한 얼굴에는 미소가 어려 있고,
오른 손에는 금강저(金剛杵)를
왼 손에는 종(鐘)을 들고 있네.
금강저는 '비어-있는' 의식을 상징하고,
종은 '비어-있는' 현상을 상징한다네.
정수리는 다섯 계열 붓다들의 희열로 가득 차 있고,
몸에는 깨달은 몸의 보석 장식 비단 옷을 걸치고,

오른 다리는 길게 뻗고 왼 다리는 오므린
용사의 춤추는 자세로 앉아 있네.
심장에서는 일 백 문자에 둘러싸인
바즈라 만트라 훔HUM이 빛을 뿜고 있네.

옴 바즈라사트바 사마야-마누파라야-바즈라사트베노파티쉬타-드르도 메 바바-수토쇼오 메 바바-수포쇼오 메 바바- 아누락토 메 바바-사르바싯디 메 프라약차-사르바까르마 수카메-칫탐 쉬리얌 꾸루 훔-하 하 하 하 호-바가반-사르바타타가타-바즈라 마메 문차-바즈리바바-마하사마야사트바-아(훔)
OM VAJRASATTVA SAMAYA- MANUPALAYA- VAJRASATTVENOPATISHTADRDHO ME BHAVA- SUTOSHYO ME BHAVA- SUPOSHYO ME BHAVA- ANURAKTO ME BHAVA- SARVASIDDHI ME PRAYACCHA- SARVAKARMA SUCHAME- CHITTAM SHRIYAM KURU HUM- HA HA HA HA HO- BHAGAVAN- SARVATATHAGATA- VAJRA MAME MUNCHA- VAJRIBHAVA- MAHASAMAYASATTAV- AH(HUM)

만트라를 반복해서 암송하는 동안 심장에서는 계속 빛이 발산되고, 그 빛은 다시 심장으로 들어간다. 이 빛줄기의 흐름은 끊어지지 않는다. 그러는 사이 나는 희미하고 탁한 의식을 정화하여, 나와 뭇 중생의 삶의 목표를 성취한다. 100명의 붓다 종족의 정수(精髓)인 이 상태에 머무는 수행을, 정신을 집중하여 할 수 있는 데까지 반복하리라. 그리하여 감정적인 불순함과 지적인 흐릿함을 정화시키리라.

바즈라사트바 정화 만트라는 여기에 다 옮기기에는 너무 길다. 이 만트라에는 단순히 무지와 죄를 씻어 달라는 요청에서부터 만다라를 구성하고 있는 100명의 붓다와 보살과 수호불을 초청하는 내용까지, 상당히 다양한 내용이 포함되어 있다. 이 만트라는 적어도 한 번에 21회까지는 반복하도록 되어 있다.만트라를 암송하는 동안 만트라의 문자들이 빛을 발하는 에너지 바퀴가 되어 심장 센터에서 돌고 있는 모습을 시각적으로 상상한다. 심장 센터에서 돌며 빛을 발하는 만트라의 문자들에서 뭇 중생을 정화시키는 무지개 빛 광선이 발산된다. 이 빛을 받은 중생들은 정화된 느낌 속에서 즐거워한다. 이 광선은 다시 더 밝은 빛이 되어 심장 센터의 만트라 문자를 되비춘다. 만트라를 반복

해서 암송하는 동안 이런 모습을 시각적으로 상상한다.

-------0-------

실제적인 시각화 상상

-------0-------

죄와 더러움을 정화한 다음에는, 자신의 몸 안에 거하는 100명의 자애로운 모습과 무서운 모습의 불보살들에 대해 명상하면서 다음과 같은 중간계 기도를 드려야 한다.

〔자기 창조〕

나는 바즈라사트바로 변형된 나 자신의 모습을 보노라. 내 영적인 심장은 보석 궁전이다. 나는 이 보석 궁전에서 5가지 지혜로 밝게 빛나는 만다라 안에서 사자좌, 코끼리좌, 마좌, 공작좌, 그리고 독수리좌 위에 연꽃과 해와 달 방석에 앉아, 다섯 에너지의 정수와 함께 오색 무지개 빛 빈두〔精液〕 속에 거한다. 나의 몸은 밝은 무지개 빛을 발산하는, 자애로운 모습으로 나타나는 서른 여섯 붓다들의 '비어-있는' 빛나는 몸이다.

자신이 바즈라사트바로 변형된 모습을 시각적으로 상상하면서, 동시에 자신의 몸 속에 자애로운 모습과 무서운 모습의 불보살들이 현존하고 있는 상태를 시각적으로 상상한다. "영적인 심장"은 척추 부근에 있는 중앙 통로에서 가슴 높이에 있는 부분을 가리킨다. 가슴 왼 쪽에 있는 육체의 심장이 아니다. 시각적으로 상상하는 바즈라사트바의 몸은 피와 살과 뼈로 된 육체가 아니라 빛으로 이루어진 발광체이다.

〔자애로운 모습의 불보살들로 이루어진 만다라〕

심장 센터 중심과 4방향(동-앞, 서-뒤, 남-오른쪽, 북-왼쪽)에 자리잡은 다섯 붓다와 그들의 배우자의 모습을 시각화하기에 앞서, 먼저 영혼의 중심에 자리 잡은 사만타바드라(原初佛)와 그

의 배우자를 시각화해야 한다. 두루 선한(普賢) 붓다인 사만타바드라는 모든 붓다의 핵(核)인 진리의 몸을 상징하는 존재이다. 그가 영혼의 중심에 자리잡고 있다는 것은, 그대가 태초부터 존재하는 궁극적인 실재 곧 완전한 자유와 하나라는 사실을 확증해 주는 역할을 한다.

옴 아 훔

내 영적인 심장 중심에 은밀한 빈두〔精液〕의 공간이 있다. 이 공간에 영원한 지혜의 빛을 발하는 진리의 몸, 곧 모든 붓다의 아버지인 청색 사만타바드라가 거하고 있다. 그는 책상 다리를 하고 앉아서, 백색 배우자 사만타바드리와 성적으로 결합한 상태로 완벽한 균형을 이루고 있다. 해와 달을 방석으로 깔고 밝게 빛나는 연꽃 왕좌(蓮華座)에 앉아 있다. 나는 과거·현재·미래의 모든 붓다들(三世諸佛)의 조상인 이 위대한 주님께 엎드려 절하며, 제물을 바치고, 귀의하며, 기도 드린다. 내가 생을 하직할 때, 영혼이 육체에서 빠져나가 맑고 투명한 실재 세계의 빛을 경험하기 시작할 때, 아버지 사만타바드라께서 앞에서 이끌어 주시고 어머니 사만타바드리께서는 뒤에서 수호해 주소서! 부디 당신들과 완전히 하나가 되어 분리될 수 없는 상태로 이끌어 주소서!

죽음의 길을 가고 있는 다른 사람을 위해 이 기도를 할 때는 "내가" 대신 죽은 사람의 이름을 부른다.

이제부터 영적인 심장 중앙과 사방에 자리잡은, 다섯 붓다와 그들의 배우자와 수행하는 남녀 보살들을 시각화하기 시작한다. 이 명상은 첫째 날에서 다섯째 날에 이르는, 저승 중간계에서 나타나는 자애로운 모습의 붓다와 보살들에 대한 <중간계에서 듣고 이해함으로써 그 자리에서 절대 자유의 경지에 이르게 하는 위대한 가르침>의 묘사와 상응한다. (컬러 그림 5, 6, 7, 8을 보라).

옴 아 훔

밝게 빛나는 영적인 심장의 중앙에 백색 바이로차나(大日如來) 주님이 책상 다리를 하고 앉아서 배우자 다트비쉬바리와 성적인 결합을 하고 있다. 손에는 법륜(法輪)과 종을 들고 있다. 나는

이 중앙 붓다 계열의 주님께 엎드려 절하며, 제물을 바치고, 귀의하며, 기도 드린다. 내가 생을 하직할 때, 영혼이 육체에서 빠져나간 다음 저승 중간계의 환상이 나타나기 시작할 때, 무서운 망상의 힘에 이끌려 윤회 세계를 방황할 때, 바이로차나 주님께서 나를 궁극적인 지혜(法界體性智)의 빛 가운데로 이끌어 주소서! 지고한 어머니 다트비쉬바리께서는 뒤에서 저를 수호해 주소서! 저를 중간계의 두려움과 곤경에서 건져 주소서! 그리하여 제가 완전한 붓다의 경지에 도달하게 하소서!

옴 아 훔
내 영적인 심장의 동쪽 꽃잎에서, 거울 같은 지혜(大圓鏡智)가 밝게 빛나는 공간에서, 청색 바즈라사트바(持金剛佛) 주님이 책상 다리를 하고 앉아서 배우자 로카나와 성적인 결합을 하고 있다. 손에는 금강저(金剛杵)와 종을 들고 있다. 오른 쪽에는 백색 크쉬티가르바(地藏菩薩)가 싹이 돋은 나무 가지와 종을 들고 서 있고, 왼 쪽에는 백색 마이트레야(彌勒菩薩)가 나가 나무 꽃과 종을 들고 서 있다. 앞에서는 백색 라샤가 거울과 종을 들고 춤을 추고 있으며, 뒤에서는 백색 푸쉬파가 꽃을 들고 춤을 추고 있다. 나는 이 6명의 금강 계열 붓다와 보살들에게 엎드려 절하며, 제물을 바치고, 귀의하며, 기도 드린다. 내가 생을 하직할 때, 영혼이 육체에서 빠져나간 다음 저승 중간계의 환상이 나타나기 시작할 때, 무서운 증오의 힘에 이끌려 윤회 세계를 방황할 때, 바즈라사트바 주님께서 나를 거울 같은 지혜(大圓鏡智)의 빛 가운데로 이끌어 주소서! 지고한 어머니 붓다로카나께서는 뒤에서 저를 수호해 주소서! 저를 중간계의 두려움과 곤경에서 건져 주소서! 그리하여 제가 완전한 붓다의 경지에 도달하게 하소서!

(영적인 의식 센터는 흔히 연꽃 모양으로 형상화한다. 그래서 "꽃잎"이라는 표현이 쓰였다. 譯者註)

옴 아 훔
내 영적인 심장의 남쪽 꽃잎에서, 평등하게 보는 지혜(平等性智)가 밝게 빛나는 공간에서, 황색 라트나삼바바(寶生佛) 주님이 책상 다리를 하고 앉아서 배우자 마마키와 성적인 결합을 하고 있다. 손에는 보석과 종을 들고 있다. 오른 쪽에는 황색 사만타바

드라(普賢菩薩)가 화환과 종을 들고 서 있고, 왼 쪽에는 황색 아카샤가르바(空藏菩薩)가 칼과 종을 들고 서 있다. 앞에서는 황색 말라가 염주 들고 춤을 추고 있으며, 뒤에서는 황색 두파가 향을 들고 춤을 추고 있다. 나는 이 6명의 보석 계열 붓다와 보살들에게 엎드려 절하며, 제물을 바치고, 귀의하며, 기도 드린다. 내가 생을 하직할 때, 영혼이 육체에서 빠져나간 다음 저승 중간계의 환상이 나타나기 시작할 때, 무서운 아집의 힘에 이끌려 윤회 세계를 방황할 때, 사만타바드라 주님께서 나를 평등하게 보는 지혜(平等性智)의 빛 가운데로 이끌어 주소서! 지고한 어머니 마마키께서는 뒤에서 저를 수호해 주소서! 저를 중간계의 두려움과 곤경에서 건져 주소서! 그리하여 제가 완전한 붓다의 경지에 도달하게 하소서!

옴 아 훔
내 영적인 심장의 서쪽 꽃잎에서, 분석하는 지혜(妙觀察智)가 밝게 빛나는 공간에서, 빨간 색 아미타바(阿彌陀佛) 주님이 책상다리를 하고 앉아서 배우자 판다라바시니와 성적인 결합을 하고 있다. 손에는 연꽃과 종을 들고 있다. 오른 쪽에는 빨간 색 아발로키테스바라(觀世音菩薩)가 연꽃과 종을 들고 서 있고, 왼 쪽에는 빨간 색 만주스리(文殊菩薩)가 칼과 종을 들고 서 있다. 앞에서는 빨간 색 기타가 법륜을 들고 춤을 추고 있으며, 뒤에서는 빨간 색 알로카가 등불을 들고 춤을 추고 있다. 나는 이 6명의 연꽃 계열 붓다와 보살들에게 엎드려 절하며, 제물을 바치고, 귀의하며, 기도 드린다. 내가 생을 하직할 때, 영혼이 육체에서 빠져나간 다음 저승 중간계의 환상이 나타나기 시작할 때, 무서운 정욕의 힘에 이끌려 윤회 세계를 방황할 때, 아미타바 주님께서 나를 분석하는 지혜(妙觀察智)의 빛 가운데로 이끌어 주소서! 지고한 어머니 판다라바시니께서는 뒤에서 저를 수호해 주소서! 저를 중간계의 두려움과 곤경에서 건져 주소서! 그리하여 제가 완전한 붓다의 경지에 도달하게 하소서!

옴 아 훔
내 영적인 심장의 북쪽 꽃잎에서, 모든 것을 성취하는 지혜(成所作智)가 밝게 빛나는 공간에서, 녹색 아모가싯디(不空成就佛) 주님이 책상 다리를 하고 앉아서 배우자 타라와 성적인 결합을 하

고 있다. 손에는 십자금강저(十字金剛杵)와 종을 들고 있다. 오른 쪽에는 녹색 사르바니바라나비스캄빈 보살이 책과 종을 들고 서 있고, 왼 쪽에는 녹색 바즈라파니 보살이 금강저와 종을 들고 서 있다. 앞에서는 녹색 간다가 해골 바가지를 들고 춤을 추고 있으며, 뒤에서는 녹색 나르탸가 음식을 바쳐 들고 춤을 추고 있다. 나는 이 6명의 성취 계열 붓다와 보살들에게 엎드려 절하며, 제물을 바치고, 귀의하며, 기도 드린다. 내가 생을 하직할 때, 영혼이 육체에서 빠져나간 다음 저승 중간계의 환상이 나타나기 시작할 때, 무서운 질투심의 힘에 이끌려 윤회 세계를 방황할 때, 아모가싯디 주님께서 나를 성취하는 지혜(成所作智)의 빛 가운데로 이끌어 주소서! 지고한 어머니 타라께서는 뒤에서 저를 수호해 주소서! 저를 중간계의 두려움과 곤경에서 건져 주소서! 그리하여 제가 완전한 붓다의 경지에 도달하게 하소서!

옴 아 훔
내 영적인 심장의 동쪽 문에 백색 비자야와 안쿠샤가 용사의 자세로 성적인 결합을 하고 서 있다. 내 영적인 심장의 남쪽 문에는 황색 야마와 파샤가 용사의 자세로 성적인 결합을 하고 서 있다. 내 영적인 심장의 서쪽 문에는 빨간 색 하야그리바와 스포타가 용사의 자세로 성적인 결합을 하고 서 있다. 내 영적인 심장의 북쪽 문에는 아므르타쿤달리와 간타가 용사의 자세로 성적인 결합을 하고 서 있다. 나는 이 8명의 남녀 수문장 신들께 엎드려 절하며, 제물을 바치고, 귀의하며, 기도 드린다. 내가 생을 하직할 때, 영혼이 육체에서 빠져나간 다음 저승 중간계의 환상이 나타나기 시작할 때, 무서운 본능의 힘에 이끌려 윤회 세계를 방황할 때, 무서운 모습의 이들 4명의 아버지 수문장 신들이 나를 4가지 지혜가 결합된 빛 가운데로 이끌어 주소서! 4명의 어머니 수문장 신들께서는 뒤에서 저를 수호해 주소서! 저를 중간계의 두려움과 곤경에서 건져 주소서! 그리하여 제가 완전한 붓다의 경지에 도달하게 하소서!

옴 아 훔
희열로 충만한 내 정수리 센터의 빛 속에 백색 빈두〔精液〕의 만다라가 빛을 발하고 있네. 이 만다라 속에 거문고를 들고 서 계시는 천상계의 백색 붓다 인드라 주님이시여! 저의 아집을 꺾으

사, 천상계에 태어나는 것을 막아 주소서. 내 목 센터의 빛 속에 녹색 빈두〔精液〕의 만다라가 빛을 발하고 있네. 이 만다라 속에 무기를 들고 서 계시는 아수라계의 녹색 붓다 베마치트라 주님이시여! 저의 질투심을 꺾으사, 아수라계에 태어나는 것을 막아 주소서. 수정처럼 맑게 빛나는 내 심장 센터 중심에 황색 빈두〔精液〕의 만다라가 빛을 발하고 있네. 이 만다라 속에 탁발승의 지팡이를 들고 서 계시는 인간계의 황색 붓다 석가모니 주님이시여! 저의 정욕을 소멸시키시어, 인간계에 태어나는 것을 막아 주소서. 똬리 틀고 있는 뱀처럼 신경이 꼬여 있는, 내 배꼽 센터의 빛 속에 청색 빈두〔精液〕의 만다라가 빛을 발하고 있네. 이 만다라 속에 책을 들고 서 계시는 축생계의 청색 붓다 시마 주님이시여! 저의 망상을 소멸시키시어, 축생계에 태어나는 것을 막아 주소서. 기쁨의 근원인 내 성기 센터의 빛 속에 적색 빈두〔精液〕의 만다라가 빛을 발하고 있네. 이 만다라 속에 책을 들고 서 계시는 아귀계의 적색 붓다 자발라무카 주님이시여! 저의 탐욕을 소멸시키시어, 아귀계에 태어나는 것을 막아 주소서. 똬리를 틀고 있는 뱀처럼 신경이 꼬여 있는, 내 발바닥 센터의 빛 속에 흑색 빈두〔精液〕의 빛나는 만다라가 있네. 이 만다라 속에 펄펄 끓는 유황불을 들고 서 계시는 지옥계의 흑색 붓다 다르마라자 주님이시여! 저의 증오심을 소멸시키시어, 지옥계에 태어나는 것을 막아 주소서.

나는 뭇 중생의 소원을 이루어 주시는 여섯 붓다의 나투는 몸 앞에 엎드려 절하고, 귀의하며, 기도 드린다. 내가 생을 하직할 때, 영혼이 육체에서 빠져나간 다음 탄생 중간계의 환상이 나타나기 시작할 때, 무서운 본능의 힘에 이끌려 윤회 세계를 방황할 때, 위에 계신 3명의 붓다께서 나를 4가지 지혜가 결합된 지혜의 빛 가운데로 이끌어 주소서! 아래에 계신 3명의 붓다께서는 뒤에서 저를 수호해 주소서! 저를 불순한 여섯 존재 영역에 빠지지 않도록 붙잡아 주소서! 그리하여 제가 완전한 붓다의 경지에 도달하게 하소서!

옴 아 훔
자애로운 모습으로 나타나는 42명의 붓다와 보살과 수호불들이 밝은 에너지의 빛을 발산하고 있다. 이들은 모두 자비롭고, 젊고, 부드럽고, 다정하고, 매력적이고, 아름다운 표징을 지니고 있

다. 나는 금강 세계의 이 자애로운 모습의 신들께 엎드려 절하고, 귀의하며, 기도 드린다. 내가 생을 하직할 때, 영혼이 육체에서 빠져나간 다음 저승 중간계의 환상이 나타나기 시작할 때, 무서운 5독(五毒)의 힘에 이끌려 윤회 세계를 방황할 때, 자애로운 모습의 아버지 주님들께서 나를 5가지 지혜의 빛 가운데로 이끌어 주소서! 배우자 어머니들께서는 뒤에서 저를 수호해 주소서! 남녀 수호불들께서는 제 주위를 지켜 주소서. 저를 중간계의 두려움과 곤경에서 건져 주소서! 그리하여 제가 완전한 붓다의 경지에 도달하게 하소서!

내가 이승 중간계에 거하는 동안, 5가지 빛으로 이루어진 자애로운 모습으로 나타나는 42명의 붓다와 보살과 수호불들이 내 몸의 영적인 심장에 좌정하시길 바라나이다. 내가 이승을 떠날 때, 영혼이 육체에서 빠져나온 직후, 자애로운 모습의 붓다와 보살과 수호불들이 내 영적인 심장에서 나와 눈 앞의 공간을 가득 채우길 바라나이다. 여러 가지 장식으로 치장을 하고 이런 저런 도구를 손에 든 주님과 주님의 배우자들, 무지개 빛 후광 속에서 투명한 5가지 지혜의 빛과 빛나는 5가지 빈두〔精液〕로 이루어진 몸으로 서 계시는 주님과 주님의 배우자들, 소리를 내고 빛을 발산하며 서 계시는 주님과 주님의 배우자들. 아름답고, 투명하고, 빛나며, 우주를 공명(共鳴)시키는 소리를 내는 주님과 주님의 배우자들이 마치 내 영적인 심장을 꿰뚫듯이 나타나길 바라나이다. 5가지 지혜의 빛과 함께 불순한 여섯 존재 차원에서 발산되는 6가지 불순한 빛도 나타나리라. 자비로운 주님(觀世音菩薩)이시여! 자애로운 모습의 붓다와 보살과 수호불들이시여! 제가 이런 불순한 빛에 끌려가지 않도록 붙잡아 주소서! 그리하여 불순한 여섯 존재 차원에 태어나지 않도록 도와주소서! 저를 4가지 지혜가 결합된 길로 인도하소서!

〔영웅적인 스승들로 이루어진 만다라〕

뒤따르는 7개 문단에서는 다섯 영웅적인 스승과 그들의 배우자에게 초점을 맞추고, 그들이 그대의 목 센터 중앙과 사방에 현존하는 모습을 시각화한다. 저승 중간계의 일곱째 날에 대한 가르침을 참고하라.

옴 아 훔
행복으로 충만한 내 몸의 목 센터는 무지개 빛 광선에 휩싸여 있다. 연꽃 모양의 이 목 센터 중앙에는 적색 영웅적인 스승 파드마나르테쉬바라가 지혜로운 적색 다끼니와 결합한 모습으로 나타난다. 손에는 금강도(金剛刀)와 해골 바가지를 들고 있다. 깊은 희열에 잠겨 있는 그에게서 눈부신 빛이 발산되고 있다. 바라옵건대, 이들 몸을 성취한 영웅적인 스승의 무리가 모든 중생을 보호해 주시길!

옴 아 훔
내 목 센터 동쪽 꽃잎에 보살의 수행 단계(十地)를 완성한 백색 영웅적인 스승 파드마나르테쉬바라가 미소 짓는 백색 다끼니와 결합한 모습으로 나타난다. 손에는 금강도(金剛刀)와 해골 바가지를 들고 있다. 바라옵건대, 이들 마음을 성취한 영웅적인 스승의 무리가 모든 중생을 보호해 주시길!

옴 아 훔
내 목 센터 남쪽 꽃잎에 수명을 초월한 황색 영웅적인 스승이 미소 짓는 황색 다끼니와 결합한 모습으로 나타난다. 손에는 금강도(金剛刀)와 해골 바가지를 들고 있다. 바라옵건대, 이들 뛰어남을 성취한 영웅적인 스승의 무리가 모든 중생을 보호해 주시길!

옴 아 훔
내 목 센터 서쪽 꽃잎에 마하무드라(大印)를 성취한 적색 영웅적인 스승이 미소 짓는 적색 다끼니와 결합한 모습으로 나타난다. 손에는 금강도(金剛刀)와 해골 바가지를 들고 있다. 바라옵건대, 이들 언어를 성취한 영웅적인 스승의 무리가 모든 중생을 보호해 주시길!

옴 아 훔
내 목 센터 북쪽 꽃잎에 무위(無爲) 속에 거하는 녹색 영웅적인 스승이 미소 짓는 녹색 다끼니와 결합한 모습으로 나타난다. 손에는 금강도(金剛刀)와 해골 바가지를 들고 있다. 바라옵건대,

이들 기적을 성취한 영웅적인 스승의 무리가 모든 중생을 보호해 주시길!

옴 아 훔
나는 모든 영웅적인 스승과 그들의 배우자 무리 앞에 엎드려 절하고, 귀의하며, 기도 드린다. 내가 생을 하직할 때, 영혼이 육체에서 빠져나간 다음 저승 중간계의 환상이 나타나기 시작할 때, 무서운 본능의 힘에 이끌려 윤회 세계를 방황할 때, 모든 영웅적인 스승들께서 나를 희열이 넘치는 투명한 지혜의 빛 가운데로 이끌어 주소서! 지고한 어머니 다끼니들께서는 뒤에서 저를 수호해 주소서! 저를 중간계의 두려움과 곤경에서 건져 주소서! 그리하여 제가 순수한 다끼니의 낙원에 들어가게 하소서!

옴 아 훔
내가 이승 중간계에 거하는 동안, 모든 영웅적인 스승과 그들의 배우자 다끼니들이 내 몸의 목 센터에 좌정하시길 바라나이다. 내가 이승을 떠날 때, 영혼이 육체에서 빠져나온 직후, 영웅적인 스승의 무리가 내 목 센터에서 나와 눈 앞의 공간을 가득 채우길 바라나이다. 영웅적인 스승과 배우자 다끼니들이 온 우주를 진동시키며 활기를 불어 넣는 춤을 추며 노래를 부르며 나타나길 바라나이다. 마치 내 목 센터를 꿰뚫듯이 나타나길 바라나이다. 영웅적인 스승과 배우자 다끼니들이여! 축생계에서 비치는 불순한 빛이 나를 유혹할 때 그 빛에 끌려가지 않도록 붙잡아 주소서! 그리하여 축생계에 태어나지 않도록 도와주소서! 자비를 베푸사, 중간계의 실상을 깨닫게 해 주소서. 그리하여 제가 깨달음을 얻은 영웅적인 보살의 경지에 도달하게 하소서!

〔무서운 모습의 불보살들로 이루어진 만다라〕

지금부터는 정수리 센터 중앙과 사방에 자리잡은 무서운 모습의 붓다와 보살과 수호불들을 시각화 한다. 맨 먼저 암갈색의 쳄촉 헤루까와 그의 배우자 크로디쉬바리의 모습을 시각화 한다. 이들을 두루 선한 사만타바드라(普賢) 붓다와 그의 배우자가 무서운 모습으로 나타난 존재로서, 무서운 모습으로 나타나는 모든 붓다와 보살과 수호불의 원형이다. 이 명상은 여덟째 날에서 열두번째 날에 이르는, 저승 중간계에서 나타나는 무서

운 모습의 붓다와 보살들에 대한 <중간계에서 듣고 이해함으로 써 그 자리에서 절대 자유의 경지에 이르게 하는 위대한 가르침>의 묘사와 상응한다. (컬러 그림 6과 8을 보라).

옴 아 훔

내 두개골 저택에 있는 바즈라사트바의 궁전에, 무지개 빛 불꽃 덩어리 빈두〔精液〕의 광대한 공간이 있다. 이 공간에 피를 마시는 헤루까 신들의 무리가 자리 잡고 있다.

옴 아 훔

내 두개골 저택의 중심에 무지개 빛 불꽃 덩어리 빈두의 광대한 공간이 있다. 이 공간에 두루 선한 쳄촉 헤루까 붓다가 서 계신다. 그는 백색, 암갈색, 적색의 세 얼굴에 여섯 개의 팔을 가지고 있다. 오른 쪽 세 손에는 금강저와 지팡이와 작은 창을 들고, 왼 쪽 세 손에는 종과 피 묻은 창과 창자로 만든 올가미를 들고 배우자 크로디쉬바리와 결합한 상태로 희열을 느끼고 있다. 모든 무서운 모습의 붓다와 보살과 수호불들의 부모이신 쳄촉 헤루까 붓다와 배우자 그로디쉬바리시여! 청컨대, 모든 중생을 진리의 길로 인도하여 주소서!

옴 아 훔

내 두개골 저택의 중앙에 무지개 빛 불꽃 덩어리 빈두의 광대한 공간이 있다. 이 공간에 바이로차나(大日如來) 헤루까 붓다가 서 계신다. 그는 암갈색, 백색, 적색의 세 얼굴에 여섯 개의 팔을 가지고 있다. 오른 쪽 세 손에는 법륜(法輪)과 도끼와 칼을 들고, 왼 쪽 세 손에는 종과 거울과 피 묻은 창을 들고 배우자 크로디 붓다와 결합한 상태로 희열을 느끼고 있다. 법열(法悅) 속에 잠겨 있는 중앙 헤루까 붓다 계열의 주님이시여! 청컨대, 모든 중생을 진리의 길로 인도하여 주소서!

옴 아 훔

내 두개골 저택의 동쪽 꽃잎에 무지개 빛 불꽃 덩어리 빈두의 광대한 공간이 있다. 이 공간에 바즈라사트바(持金剛佛) 바즈라(金剛) 헤루까 붓다가 서 계신다. 그는 암청색, 백색, 적색의 세 얼굴에 여섯 개의 팔을 가지고 있다. 오른 쪽 세 손에는 금강저

와 창과 도끼를 들고, 왼 쪽 세 손에는 종과 피 묻은 창과 거울을 들고 배우자 바즈라 크로디쉬바리와 결합한 상태로 희열을 느끼고 있다. 금강 헤루까 붓다 계열의 주님이시여! 청컨대, 모든 중생을 진리의 길로 인도하여 주소서!

옴 아 훔
내 두개골 저택의 남쪽 꽃잎에 무지개 빛 불꽃 덩어리 빈두의 광대한 공간이 있다. 이 공간에 라트나삼바바(寶生佛) 라트나(寶石) 헤루까 붓다가 서 계신다. 그는 짙은 황색, 백색, 적색의 세 얼굴에 여섯 개의 팔을 가지고 있다. 오른 쪽 세 손에는 보석과 지팡이와 몽둥이를 들고, 왼 쪽 세 손에는 종과 피 묻은 창과 삼지창을 들고 배우자 라트나 크로디쉬바리와 결합한 상태로 희열을 느끼고 있다. 보석 헤루까 붓다 계열의 주님이시여! 청컨대, 모든 중생을 진리의 길로 인도하여 주소서!

옴 아 훔
내 두개골 저택의 서쪽 꽃잎에 무지개 빛 불꽃 덩어리 빈두의 광대한 공간이 있다. 이 공간에 아미타바(阿彌陀佛) 파드마(연꽃) 헤루까 붓다가 서 계신다. 그는 짙은 포도주 색, 백색, 청색의 세 얼굴에 여섯 개의 팔을 가지고 있다. 오른 쪽 세 손에는 연꽃과 지팡이와 곤장을 들고, 왼 쪽 세 손에는 종과 피 묻은 창과 화살을 들고 배우자 파드마 크로디쉬바리와 결합한 상태로 희열을 느끼고 있다. 연꽃 헤루까 붓다 계열의 주님이시여! 청컨대, 모든 중생을 진리의 길로 인도하여 주소서!

옴 아 훔
내 두개골 저택의 북쪽 꽃잎에 무지개 빛 불꽃 덩어리 빈두의 광대한 공간이 있다. 이 공간에 아모가싯디(不空成就佛) 까르마(成就) 헤루까 붓다가 서 계신다. 그는 짙은 녹색, 백색, 적색의 세 얼굴에 여섯 개의 팔을 가지고 있다. 오른 쪽 세 손에는 칼과 지팡이와 곤장을 들고, 왼 쪽 세 손에는 종과 피 묻은 창과 거울을 들고 배우자 까르마 크로디쉬바리와 결합한 상태로 희열을 느끼고 있다. 성취 헤루까 붓다 계열의 주님이시여! 청컨대, 모든 중생을 진리의 길로 인도하여 주소서!

옴 아 훔
나는 12명의 헤루까 주님과 그의 배우자들께 엎드려 절하고, 귀의하며 기도 드린다. 내가 생을 하직할 때, 영혼이 육체에서 빠져나간 다음 저승 중간계의 환상이 나타나기 시작할 때, 무서운 망상의 힘에 이끌려 윤회 세계를 방황할 때, 무서운 모습의 헤루까 왕들께서 나를 5가지 지혜의 빛 가운데로 이끌어 주소서! 배우자 여신들께서는 뒤에서 저를 수호해 주소서! 저를 중간계의 두려움과 곤경에서 건져 주소서! 그리하여 제가 완전한 붓다의 경지에 도달하게 하소서!

옴 아 훔
내 두개골 저택의 동쪽 문에 백색 가우리 여신이 해골이 달리 몽둥이와 해골 바가지를 들고 서 있다. 내 두개골 저택의 남쪽 문에 황색 가우리 여신이 살을 매긴 활과 곤장을 들고 서 있다. 내 두개골 저택의 서쪽 문에 홍색 프라모하 여신이 승리의 악어 깃발을 들고 서 있다. 내 두개골 저택의 북쪽 문에 흑색 베탈리 여신이 금강저와 해골 바가지를 들고 서 있다. 내 두개골 저택의 남동쪽 문에 주황색 푸카시 여신이 창자를 뜯어 먹으며 서 있다. 내 두개골 저택의 남서쪽 문에 암녹색 가스마리 여신이 금강저와 해골 바가지를 흔들며 서 있다. 내 두개골 저택의 북서쪽 문에 밝은 황색 찬달리 여신이 머리가 짤린 시체를 들고 심장을 파 먹으며 서 있다. 내 두개골 저택의 북동쪽 문에 암청색 스마사니 여신이 머리가 짤린 시체를 들고 뜯어 먹으며 서 있다.

옴 아 훔
나는 거룩한 땅에서 나오는 이들 8명의 가우리 여신들께 엎드려 절하고, 귀의하며, 기도 드린다. 내가 생을 하직할 때, 영혼이 육체에서 빠져나간 다음 저승 중간계의 환상이 나타나기 시작할 때, 무서운 망상의 힘에 이끌려 윤회 세계를 방황할 때, 4명의 가우리 여신들이 나를 맑은 소리와 투명한 빛이 비치는 진리의 길로 이끌어 주소서! 4명의 푸카시 여신들은 뒤에서 저를 수호해 주소서! 저를 중간계의 두려움과 곤경에서 건져 주소서! 그리하여 제가 완전한 붓다의 경지에 도달하게 하소서!

옴 아 훔

내 두개골 저택 동쪽 밖에 사자 머리를 한 짙은 포도주 색의 시마샤 여신이 입에 시체를 물고 나타난다. 내 두개골 저택 남쪽 밖에 호랑이 머리를 한 적색 비야그랴샤 여신이 팔짱을 끼고 서 있다. 내 두개골 저택 서쪽 밖에 여우 머리를 한 흑색 쉬리갈라샤 여신이 창자를 뜯어 먹으며 서 있다. 내 두개골 저택 북쪽 밖에 늑대 머리를 한 암청색 쉬바나샤 여신이 시체를 물어 뜯으며 서 있다. 내 두개골 저택의 남동쪽 밖에 대머리 독수리 머리를 한 창백한 황색의 그르드라샤 여신이 어깨에 멘 시체를 뜯어 먹으며 서 있다. 내 두개골 저택의 남서쪽 밖에 매 머리를 한 암적색 칸카샤 여신이 시체에서 벗긴 가죽을 들고 서 있다. 내 두개골 저택 북서쪽 밖에 까마귀 머리를 한 흑색 카카샤 여신이 칼과 해골 바가지를 들고서 있다. 내 두개골 저택 북동쪽 밖에 올빼미 머리를 한 암청색 울루카샤 여신이 금강저 들고 서 있다.

나는 거룩한 땅에서 나오는, 시체를 뜯어 먹는 이들 8명의 시마 여신들에게 엎드려 절하고, 귀의하며, 기도 드린다. 내가 생을 하직할 때, 영혼이 육체에서 빠져나간 다음 저승 중간계의 환상이 나타나기 시작할 때, 무서운 망상의 힘에 이끌려 윤회 세계를 방황할 때, 시체를 뜯어 먹는 4명의 시마 여신들이 나를 여덟 거룩한 장소의 빛이 비치는 진리의 길로 이끌어 주소서! 4명의 그르드라 여신들은 뒤에서 저를 수호해 주소서! 저를 중간계의 두려움과 곤경에서 건져 주소서! 그리하여 제가 완전한 붓다의 경지에 도달하게 하소서!

옴 아 훔

내 두개골 저택 동쪽 문에 말 머리를 한 백색 안쿠샤 여신이 갈고리와 해골 바가지를 들고 서 있다. 내 두개골 저택 남쪽 문에 돼지 머리를 한 황색 파샤 여신이 올가미를 들고 서 있다. 내 두개골 서쪽 문에 사자 머리를 한 적색 쉐른칼라 여신이 쇠사슬과 해골 바가지를 들고 서 있다. 내 두개골 저택 북쪽 문에 뱀 머리를 한 녹색의 간타 여신이 종과 해골 바가지를 들고 서 있다. 나는 이들 4명의 수문장 여신에게 엎드려 절하고, 귀의하며, 기도 드린다. 내가 생을 하직할 때, 영혼이 육체에서 빠져나간 다음 저승 중간계의 환상이 나타나기 시작할 때, 무서운 망상의

힘에 이끌려 윤회 세계를 방황할 때, 자궁 입구를 막아 4가지 종류의 환생을 못하도록 막아 주소서! 그대신 기적적인 순수한 행위가 존재하는 영역으로 들어가는 문을 열어 주소서! 안쿠샤 여신과 파샤 여신께서 저를 진리의 길로 인도하여 주시고, 쉐른 칼라 여신과 간타 여신은 뒤에서 수호하여 주소서! 저를 중간계의 두려움과 곤경에서 건져 주소서! 그리하여 제가 완전한 붓다의 경지에 도달하게 하소서!

옴 아 훔
내 두개골 저택 동쪽 문 밖에 있는 작은 통로에 평화를 가져다 주는, 힘 있는 6명의 요기니 여신들이 나타난다. 들소 머리에 금강저를 손에 든 백색 라크샤시 여신, 뱀 머리에 연꽃을 손에 든 밝은 황색 브라흐미 여신, 표범 머리에 삼지창을 손에 든 밝은 녹색 마헤쉬바리 여신, 몽구스 머리에 법륜(法輪)을 손에 든 밝은 청색 로바 여신, 노새 머리에 창을 손에 든 분홍색 쿠마리 여신, 곰 머리에 창자로 만든 올가미를 손에 든 백색 인드라니 여신이 나타난다. 동쪽에 나타나는, 평화를 가져다 주는 6명의 요기니 여신들이여! 청컨대, 제가 중간계를 여행하는 동안 공포에서 벗어나게 해 주소서!

옴 아 훔
내 두개골 저택 남쪽 문 밖에 있는 작은 통로에 지혜를 확장시켜 주는, 힘 있는 6명의 요기니 여신들이 나타난다. 박쥐 머리에 날카로운 칼을 손에 든 황색 바즈라 여신, 악어 머리에 사람 뼈가 담긴 단지를 손에 든 적색 샨티 여신, 전갈 머리에 연꽃을 손에 든 적색 아메르타 여신, 매 머리에 금강저를 손에 든 밝은 황색 챤드라 여신, 여우 머리에 몽둥이를 손에 든 황녹색 가다 여신, 호랑이 머리에 피가 가득 담긴 해골 바가지를 손에 든 짙은 황색의 라크샤시 여신이 나타난다. 남쪽에 나타나는, 지혜를 확장시켜 주는 힘이 있는 6명의 요기니 여신들이여! 청컨대, 제가 중간계를 여행하는 동안 지혜를 확장시켜 주소서!

옴 아 훔
내 두개골 저택 서쪽 문 밖에 있는 작은 통로에 성취를 촉진시키는, 힘 있는 6명의 요기니 여신들이 나타난다. 대머리독수리

머리에 몽둥이를 손에 든 암녹색의 바크샤시 여신, 말 머리에 시체의 몸통을 손에 든 적색 라티 여신, 반인반조(半人半鳥)인 가루다 머리에 몽둥이를 손에 든 백색 마하발리 여신, 개 머리에 금강저를 손에 든 적색 라크샤시 여신, 후투티 머리에 화살을 매긴 활을 든 적색 카마 여신, 사슴 머리에 사람의 뼈가 담긴 단지를 들고 있는 적록색의 바수라크샤 여신이 나타난다. 서쪽에 나타나는, 성취를 촉진시키는 힘이 있는 6명의 요기니 여신들이여! 청컨대, 제가 중간계를 여행하는 동안 자유를 성취하는 일을 촉진시켜 주소서!

옴 아 훔
내 두개골 저택 북쪽 문 밖에 있는 작은 통로에 파괴하는 힘이 있는 6명의 요기니 여신들이 나타난다. 늑대 머리에 깃발을 손에 든 청록색 바야비 여신, 야생 염소 머리에 형벌에 쓰는 끝이 뾰족한 말뚝을 손에 든 적록색 나리니 여신, 멧돼지 머리에 어금니로 만든 덫을 손에 든 암녹색 바라히 여신, 까마귀 머리에 어린 아이의 살 가죽을 손에 든 적록색 라티 여신, 코끼리 머리에 시체를 손에 든 암녹색의 마하나시 여신, 뱀 머리에 뱀으로 만든 오랏줄을 손에 든 청록색 바루니 여신이 나타난다. 북쪽에 나타나는, 파괴하는 힘이 있는 6명의 요기니 여신들이여! 청컨대, 제가 중간계를 여행하는 동안 망상을 파괴해 주소서!

옴 아 훔
내 두개골 저택 동쪽 문에 뻐꾸기 머리에 쇠갈고리를 손에 든 흑색 바즈라 여신이 나타난다. 내 두개골 저택 남쪽 문에 거위 머리에 오랏줄을 손에 든 황색 바즈라 여신이 나타난다. 서쪽 문에 사자 머리에 쇠사슬을 손에 든 적색 바즈라 여신이 나타난다. 북쪽 문에 뱀 머리에 종을 손에 든 녹색 바즈라 여신이 나타난다. 힘 있는 4명의 구아르디안 여신들이여! 청컨대, 환생의 문을 막아 주소서!

옴 아 훔
나는 이들 28명의 힘 있는 요기니 여신들에게 엎드려 절하고, 귀의하며, 기도 드린다. 내가 생을 하직할 때, 영혼이 육체에서 빠져나간 다음 저승 중간계의 환상이 나타나기 시작할 때, 무서

운 망상의 힘에 이끌려 윤회 세계를 방황할 때, 눈부신 빛의 환상이 보이고 우레 소리가 들릴 때, 동쪽에 나타나는 7명의 여신들께서 저를 진리의 길로 인도하여 주소서! 남쪽에 나타나는 7명의 여신들께서는 뒤에서 저를 수호해 주소서! 서쪽에 나타나는 7명의 여신들께서는 제가 환생의 문턱을 넘지 않도록 붙잡아 주소서! 북쪽에 나타나는 7명의 여신들께서는 장애물을 제거하여 저를 자유의 경지에 이르게 도와 주소서! 저를 중간계의 구려움과 곤경에서 건져 주소서! 그리하여 제가 완전한 붓다의 경지에 도달하게 하소서!

옴 아 훔

내가 이승 중간계에 거하는 동안, 60명의 헤루까 신들의 5가지 지혜의 빛으로 이루어진 빛나는 몸이 내 두개골 속의 정수리 궁전에 거하기를 바라나이다. 내가 이승을 떠날 때, 영혼이 육체에서 빠져나온 직후, 헤루까 신들이 내 정수리 센터에서 나와 삼천대천세계(三千大天世界)를 가득 채우길 바라나이다. 여러 가지 장식으로 치장을 하고 이런 저런 도구를 손에 든, 무시무시한 모습의 주님과 주님의 배우자들, 우레 소리와 번쩍이는 빛을 발하는 주님과 주님의 배우자들, 매혹적으로 화려하면서 동시에 간담을 서늘케 하는 옷을 걸치고 있는 주님과 주님의 배우자들, 거칠고 사나운 진노의 고함을 지르는 주님과 주님의 배우자들, 피와 기름과 시체를 태우고 남은 재를 몸에 바르고 있는 주님과 주님의 배우자들, 해골 바가지로 장식을 하고 뱀으로 허리띠를 한 주님과 주님의 배우자들, 몸에서 불길을 뿜어 내고 있는 주님과 주님의 배우자들, 천둥처럼 으르렁거리며 "하! 하! 훔! 팟! 때려라! 죽여라!" 소리 지르고 있는 주님과 주님의 배우자들, 여러 동물의 머리를 하고 이런 저런 도구를 손에 들고 나타나는 주님과 주님의 배우자들. 이들이 나타날 때 삼천대천세계가 흔들린다. 이들이 발산하는 소리와 빛과 에너지는 무시무시하다. 원컨대, 이들이 나타날 때 무서운 모습의 자비로운 헤루까 붓다께서 한없는 자비를 베풀어 주시기를 바라나이다. 내가 무서운 본능의 힘에 이끌려 윤회 세계를 방황할 때 무서운 모습의 헤루까 붓다들께서 갈망과 두려움과 공포를 제거하여 주시고, 진리의 길로 인도하여 주소서! 헤루까 붓다의 배우자들께서는 뒤에서 저를 수호하여 주소서! 가우리 여신과 시마 여신께서는 제가

환생의 문턱을 넘지 않도록 붙잡아 주소서! 들어 올리는 4명의 여신들께서는 거룩한 곳에서 저를 높이 들어 올려 주소서! 동물 머리를 한 여신들께서는 장애물을 제거해 주소서! 4명의 위대한 수문장 여신들께서는 환생의 문을 막아 주소서! 이들 헤루까 신들의 무리가 저를 중간계의 두려움과 곤경에서 건져 주소서! 그리하여 제가 완전한 붓다의 경지에 도달하게 하소서!

옴 아 훔
붓다들이시여, 자비를 베풀어주소서! 사랑하는 가족과 이별하고, 공허한 환상들이 인식 속에 나타나는 중간계를 홀로 방황할 때, 두려워하지 않게 지켜 주소서! 눈부신 지혜의 빛이 비칠 때, 그 빛이 나 자신의 실체라는 것을 깨닫게 도와주소서! 두려워 떨거나 도망가지 않게 하소서! 자애로운 형상과 무서운 형상들이 나타날 때, 나 자신의 실체를 깨닫게 도와 주소서! 두려움 없는 확신을 갖게 하소서! 부정적인 진화의 힘에 이끌려 고통스럽게 방황할 때, 수호불께서 저를 건져 주소서! 실체 세계가 울리는 소리가 하늘이 무너지는 듯한 천둥 소리처럼 들릴 때, 그 소리가 뭇 중생을 구원하는 진리의 소리가 되게 하소서! 의지할 곳 없이 진화의 힘에 끌려 이리저리 방황할 때, 자비로운 주님〔觀世音菩薩〕께서 저와 뭇 중생의 귀의처가 되어 주소서! 본능의 힘 때문에 고통 당할 때, 투명한 빛과 희열로 충만한 사마디 상태에 들어갈 수 있게 도와주소서! 5가지 요소〔地, 水, 火, 風, 空〕를 적으로 여기지 않고, 다섯 계열 붓다들의 순수한 영역으로 보게 하소서! 비밀스러운 전통을 타고 내려온 스승들의 축복과, 자애로운 모습과 무서운 모습의 무수한 붓다와 보살과 수호불과 신들의 자비와, 저 자신의 확고 부동한 결심으로 모든 중생이 깨달음을 성취하게 되기를 바라나이다!

이 본문을 명상에 사용하기 전에 훌륭한 스승을 찾아 예비 단계 수행을 지도 받는 것이 좋다. 스승에게 입문하여 이 시각화 수행법을 전수 받는 것이 가장 이상적이다. 이 가르침을 신뢰하고 꼭 이대로 수행하고 싶은 마음은 있으나 지도해 줄 스승을 찾을 수 없는 상황이라면, 중간계에서 나타나는 붓다와 보살과 수호불들의 모습에 친숙할 수 있도록 혼자서 명상을 계속해 나감으로써 중간계에서 체험하게 될 상황을 미리 준비해 두는 것도 괜찮다. 이 <다르마 수행>을 성공하기 위한 열쇠는 지속적인 반

복이다. 처음에는 시각화 하려는 모습이 제대로 그려지지도 않고, 낯설고 이상할 것이다. 구체적인 모습을 상상하기도 어렵고, 신들의 이름조차 낯설기 한이 없다. 마음은 심장 센터, 목 센터, 정수리 센터를 오락가락하며 안정되지 않을 것이다. 혼란스럽기도 하고 짜증이 나기도 할 것이다. 하지만 초조해 하거나 긴장할 필요가 없다. 컬러로 인쇄된 만다라 복사본을 적당한 위치에 붙여 놓고, 본문을 조용히 반복해서 읽도록 하라. 그대가 보든지 안 보든지 붓다와 보살과 수호불들이 늘 거기에 있다고 생각하라. 그대가 갈빗대에 대해 생각을 하지 않아도 갈빗대는 늘 그대의 가슴에 있지 않은가? 각 문단을 읽을 때마다, 앞에 붙여 놓은 만다라에서 그 문단의 묘사에 상응하는 모습을 자세히 관찰하도록 하라. 그리고 그대가 관찰한 붓다나 보살이나 수호불이 그대의 빛나는 몸 속에 현존하고 있는 모습을 상상하도록 하라. 색깔이 조금이라도 선명하게 보이기 시작하거나, 어떤 형태의 대체적인 윤곽이 떠오른다면 명상이 잘 진행되고 있다는 증거다. 계속해 나갈수록 점점 더 편안하게 수행할 수 있을 것이다. 그리고 무엇 보다도 중요한 것은, 이렇게 시각화 수행을 계속함으로써 수많은 붓다와 보살과 수호불들과 점점 더 친숙해진다는 점이다. 세밀한 목표를 세우지 않는 것이 좋다. 어떤 환상적인 체험을 기대해서도 안된다. 즐거운 상태를 체험하게 되어도 거기에 집착해서는 안된다. 결정적인 체험은 죽음 이후에 중간계에서 하게 된다. 중간계는 우리가 그것을 체험할 수 있을 만큼 수행이 무르익지 않았기 때문에 체험하지 못하는 것이지, 사실은 이미 현존하고 있다. 그러므로 한 걸음 한 걸음 수행을 진전시켜 나가도록 하라. 명상 상태를 즐기고 있는 동안 수행을 끝내는 것이 중요하다. 무리하게 오래 계속하는 것은 좋지 않다. 힘이 들 때까지 무리하게 오래 계속하면, 다음 번 수행을 즐거운 마음으로 시작하기가 어렵다. 지금까지 말한대로 수행을 지속해 나간다면, 스스로 진보되고 있다는 것을 느낄 것이다. 이 책 2부 첫머리에 실린, 중간계와 관련된 여러가지 기도문도 암기하도록 노력하라. <명상을 통한 자유> 문헌을 비롯해 불교와 티벳 문명 전반에 걸친 연구도 계속하는 것이 좋다. 그렇게 하는 것은 즐겁고 유익한 체험이 될 것이다. 이 책이 모든 사람에게 행복과 행운을 가져다 주길 바란다.

□ 제 8 장 □

지적인 이해력을 통해
있는 그대로를 봄으로써
그 자리에서 절대 자유의 경지에 이르는 길

이 문서 <있는 그대로를 봄>은 마하무드라(大印) 체계의 철학에 관한 일종의 요약이다. 마하무드라는 티벳 불교 닝마파(派)에서 최고의 수행 단계로 여기고 있는 탄트라로써, <중간계에서 듣고 이해함으로써 그 자리에서 절대 자유의 경지에 이르게 하는 위대한 가르침>의 토대 역할을 하고 있다. 이 문서는 이미 영어로 번역되어 출판 되었다. 그럼에도 불구하고 여기에 다시 번역해서 싣는 것은, 글이 아름다울 뿐만 아니라 나의 경험에 비추어 보아 <명상을 통한 자유> 문헌 전체를 이해하는데 도움이 될 것이라는 생각 때문이다. 이 문서의 장점은 내용은 지극히 심오하지만 일반 독자들도 불교의 형이상학적인 관점에 접근하기가 용이하게, 이해하기가 쉽게 되어 있다는 점이다.

<중간계에서 듣고 이해함으로써 그 자리에서 절대 자유의 경지에 이르게 하는 위대한 가르침>이 경험적인 글이라면, 이 문서는 철학적인 글이다. 이 가르침은 절대 자유의 경지로 들어가는 것을 가능하게 하는 궁극적인 실재에 관심을 기울이고 있다. 철저한 비이원성(非二元性)과 궁극적인 실재의 '지금-여기'에서의 상태가 이미 자유라는 것을 가르친다. 그리고 현재 상태가 이미 평화롭고 안전하며, 선과 희열로 충만하다는 것을 알려 준다. 따라서 이 가르침은 이 세상에서의 삶은 가치가 없는 것이라는 몇 몇 종교의 주장이나, 모든 것이 의미 없는 물질 현상에 지나지 않는다는 세속주의자들의 견해를 치료해 줄 수 있다. 이 문서를 연구하면 <중간계에서 듣고 이해함으로써 그 자리에서 절대 자유의 경지에 이르게 하는 위대한 가르침>에 나오는 다른 가르침을 더 깊이 이해할 수 있다. 결론적으로 말해, 이 문서는 진정한 자유를 실현 가능케 하는 순수한 지혜를 전달해 준다.

투명한 지성을 갖춘, 세 몸으로 이루어진 붓다께 절하나이다!

"있는 그대로를 본다"는 것은 사고 과정을 거치지 않고, 직관을 통해 즉각 체험하다는 뜻이다. 있는 그대로를 보는 것은 개념을 통한 의식적인 사고 과정이나 선입관에 물들어 있는 무의식적

인 반응이 완전히 정지할 때 가능해 진다. 개념이나 선입관에 물들지 않은 순수한 의식이 곧 붓다이다. 우주를 지탱하고 있는 강력한 힘인 각성, 사랑, 신뢰, 안정, 힘, 투명성, 선 등이 모두 우리들 자신의 순수한 의식이다. 따라서 우리는 순수한 의식을 덮고 있는 혼란스러운 개념과 왜곡된 선입관을 벗겨내기만 하면 된다. 그러면 존재의 가장 깊은 실체인 순수한 의식은 저절로 드러난다.

이것은 <자애로운 모습의 붓다와 무시무시한 모습의 붓다와 보살들에 대한 명상을 통해 그 자리에서 해탈에 이르게 하는 근본 가르침>에 포함된 <지적인 이해력을 통해, 있는 그대로를 봄으로써 그 자리에서 절대 자유의 경지에 이르는 길>에 대한 가르침이다. 그러니 그대 자신의 지성을 관조하도록 하라. 오! 이 가르침을 만난 그대는 운이 좋은 사람이다.

사마야 갸 갸 갸아! SAMAYA GYA GYA GYAH!

이 만트라 속에는 이어지는 가르침이 신적인 존재들의 보호를 받고 있는, 서원과 맹세로 봉인된, 비밀스러운 가르침이라는 뜻이 함축되어 있다. 이 가르침이 비밀스럽게 전수되어 온 이유는, 깨달음을 얻은 스승들의 배타적인 엘리트주의 때문이 아니라 무지한 사람들의 오해를 피하기 위해서였다. 영적인 가치를 인정하지 않는 사람은 이 가르침을 일고 나서, 현재 상태가 자유인데 무슨 수행이 필요하냐고 오해하기가 쉽다. 그들은 윤리적인 훈련이나 덕성의 함양 같은 정신적인 진보를 우습게 생각할 가능성이 크다. 에고 의식에 사로잡힌 정신적으로 미숙한 사람은 이 가르침을 읽고나서, 자신의 충동을 여과 없이 발산하며 그것을 자유라고 생각할 가능성이 있다. 그러면 자신은 물론 다른 사람에게도 해가 미친다. 반면에 맹목적인 충동과 정욕을 제어하는 능력을 계발한 사람은, 반사적으로 발산하는 미움과 증오의 힘에 지배당하지 않는다. 이런 사람은 다른 사람의 태도와 상태에 충동적으로 반응하지 않으며, 모든 것을 상대적인 연관관계 속에서 보려고 노력한다. 이런 사람들에게는 이 가르침이 더 이상 비밀이 아니다. 이 가르침은 바로 이런 사람들을 위한 것이다. 이런 사람들만이 이 가르침의 진정한 뜻을 제대로 이해할 수 있다. 악이 만연돼 있는 이 세상을 궁극적으로 가치가 없는 또는 가치 중립적인 세상으로 보는 이데올로기에 세뇌되어 있는 현대인들은, 철저하게 긍정적인 이 가르침에 주목할 필요가 있다.

-----0-----

이것이 그것이다

-----0-----

에마 호-! EMA HOH!

경탄과 즐거움을 표현하는 일종의 감탄사이다.

삶과 해탈이 오직 한 마음 뿐이니라.
한 마음이 만물의 근원임에도 불구하고,
사람들은 이를 알지 못하는구나.
한 마음이 스스로 밝음에도 불구하고,
사람들은 이를 보지 못하는구나.
한 마음이 모든 곳에 늘 나타나 있음에도 불구하고,
사람들은 이를 깨닫지 못하는구나.
과거·현재·미래의 무수한 승리자 붓다들의
8만 4천 가르침(八萬四千法門)이 모두
한 마음을 알아차리라는 것인데,
사람들은 이를 알지 못하는구나.
경전이 하늘처럼 수북히 쌓여 있을지라도,
요점은 '이것이 그것이다'라는 세 낱말일 뿐.
승리자 붓다들의 관심은 오직 한 마음에 있나니,
이것이 번뇌를 여의고 자유의 경지로 들어가는 문이니라.

"이것이 그것이다"라는 이 간단한 가르침이 모든 붓다들의 가르침의 핵심이다. 붓다들은 다양한 사람들의 다양한 성격과 자질과 상황에 맞추어 다양한 가르침을 베푼다. 그러나 모든 가르침의 밑바닥에는 선과 지혜와 평화가 '지금-여기-만물 속에' 현존하고 있다는 의식이 깔려 있다.

-----0-----

깨달음의 필요성

-----0-----

캬이 호! KYAI HO!

기쁨이 충만한 상태로, 민감하게 깨어있을 것을 촉구하는 만트라이다.

행복한 수행자들여, 잘 들으라!
'마음'은 이렇다느니 또 저렇다느니 말도 많지만,
정작 마음이 무엇인지 아는 사람이 적구나.
잘못 알고 있든지, 부분적으로 밖에는 모르는구나.
그들은 마음의 실체를 정확하게 파악치 못한 연고로,
무슨 말인지도 모르는 궤변을 늘어 놓고 있구나.
딴 곳에 정신을 팔면 마음을 깨닫지 못하나니,
마음을 깨닫지 못하면 자신의 본성을 모르고,
자신의 본성을 모르기 때문에,
여섯 존재 차원의 미혹된 세계(三界六道)를
고통스럽게 방황하느니라.
마음의 실체를 깨닫지 못하면 그럴 수 밖에 없느니라.

사람들은 돈을 벌기 위해서 인생을 탕진한다. 생존하기 위해 필요하다고 생각되는 것들을 추구하며 고귀한 인생을 헛되이 보낸다. 그러나 자기가 진정으로 누구인지를 알지 못하면, 수없는 삶을 반복하면서 계속 잃고 또 잃는 고통스러운 삶을 반복하게 된다. 자기를 삶의 중심으로 생각하고, 만족스럽지 못한 상황을 개선하기 위해서 현실과 계속 싸우며 살아간다. 이것은 자신의 마음이 모든 것을 지배하는 강력한 힘을 갖고 있다는 것을 모르기 때문이다. 최고의 깨달음 상태 즉 성취 가능한 궁극적인 목표가 이미 성취된 상태로 늘 현존한다는 것을 모르기 때문에 두려워하고 싸우고 고통 받으며, 반대 방향을 향해 치달리는 것이다.

성문(聲聞)과 독각(獨覺)도 깨달음을 말하지만,
그들의 깨달음은 부분적일 뿐
한 마음을 정확히 알지 못하느니라.
그들은 자구(字句)와 이론에 열중한 나머지
투명한 빛을 깨닫지 못하느니라.

(성문sravaka은 석가모니 붓다의 말을 직접 들은 제자 또는 아라한이 되는 것을 이상으로 삼는 수행자를 가리키고, 연각緣覺으로 번역하기도 하는 독각pratyekabuddha은 다른 사람에게 배우지 않고 혼자 수행하여 인연의 원리를 깨우친 사람을 가리킨다. 이들은 개인적인 깨달음을 추구한다는 점에서, 후대에 대승 불교의 비판을 받기도 했다. 譯者註) 성문과 독각은 상당한 경지에 도달한, 소승 불교의 2종류 수행자를 가리킨다. 이들은 에고에 탐닉하는 차원에서는 분명히 벗어났다. 궁극적인 실재에 대한 통찰도 상당히 깊다. 하지만 완전한 경지에는 아직 도달하지 못했다. 왜곡된 본능의 힘이 아직 남아 있고, 거친 차원의 육체와 미묘한 차원의 몸을 궁극적인 실재의 투명한 빛 속에 완전히 융합시키지 못했다.

성문과 독각은
주체와 대상의 분별하는 마음에 갇혀 있고,
중도주의자(中論學派)들은
두 가지 실체를 구별하는 극단주의에 갇혀 있고,
주술적 탄트라 수행자들은
제사 드리는 자와 제사 받는 자를 구별하는 마음에 갇혀 있고,
마하 탄트라와 아누 탄트라 수행자들은
깨달음의 세계와 자신의 마음을 따로 보는 이원론에 갇혀 있다.
이들은 둘이 아닌 것을 둘로 본다.
모든 것이 '하나'임을 깨닫지 못한다.
윤회와 해탈이 '한 마음' 속에 있는데,
이들은 이 수레 저 수레 바꿔타면서
윤회의 세계를 부질없이 방황한다.

파드마 삼바바는 주체와 대상을 구별하는 이원론을 주장한다는 이유로 개인주의자(小乘)들을 비판한다. 그는 나가르주나(龍樹)가 토대를 세운 중론(中論) 철학을 신봉하는 보편주의자(大乘)들은, 상대적인 세계와 궁극적인 실재를 지나치게 구별한다는

이유로 비판한다. 그는 또 주술적인 행위를 능사로 삼는 탄트라 수행자들은 수행자인 자신들과 제사와 수행의 대상인 신적인 존재를 분리하는 이원론적인 태도를 가지고 있다고 비판한다. 보다 높은 차원의 요가 탄트라 수행자들도 비판한다. 그들에게도 위대한 만다라의 세계 또는 순수한 환경인 완전한 깨달음의 영역과 자신들의 마음을 구별하는 이원론적인 태도가 남아 있다는 것이다.

그러므로 모든 인위적인 행위를 그치고,
그대 자신의 지적인 이해력을 통해
있는 그대로를 봄으로써
그 자리에서 절대 자유의 경지에 이르는
이 가르침을 받아 들여,
모든 것이 지금 자유로운 상태에 있음을 깨달으라!
마하무드라(大印) 곧 위대한 완성 안에서는
모든 것이 이미 완전하다는 것을 깨달으라!

파드마 삼바바는 여기서 모든 수행 체계의 정점에 자리 잡고 있는 궁극적인 탄트라를 제시한다. 궁극적인 탄트라 수행자들은 인위적으로 노력하지 않는 미묘한 차원을 수행을 한다. 이들은 이것 저것 갈라 봄이 없는, 모든 것이 녹아 하나로 융합된 비이원성을 성취하는 수행을 한다. 이것이 위대한 완성이라고 부르는 마하무드라(大印)의 가르침이다.

사마야 갸 갸 갸! SAMAYA GYA GYA!

-----0-----

자세한 동일시(同一視)

-----0-----

지적인 이해의 빛나는 과정인 '마음'은
어찌 보면 있고 어찌 보면 없느니라.
윤회와 해탈의 모든 고통과 즐거움은
모두 마음 속에 있느니라.

그러기에 자유의 경지에 도달하기 위한
11가지 수행 체계가 모두
마음 깨닫는 것을 근본으로 삼고 있느니라.

마음은 궁극적인 실재의 지성이다. 마음은 투명하게 비어 있으면서, 그 안에 온 우주를 포함하고 있다. 그러나 다른 관점에서 보면 마음이 '존재한다'고 말할 수 없다. 우주 전체가 마음이기 때문에 마음 밖에는 아무 것도 없고, 따라서 마음 자리에서는 존재니 비존재니 하는 개념 자체가 성립되지 않기 때문이다. 마음은 궁극적인 통일성 또는 궁극적인 실재 그 자체이다. 파드마 삼바바는 탄트라의 9단계 수행법을 언급한다. 그가 말하는 9단계 수행법은 외적인 준비 수행, 낮은 차원의 내적인 수행, 높은 차원의 내적인 수행으로 이루어져 있는데, 각각 3단계로 되어 있다. 본문에서 말하는 "11가지 수행 체계"는 그 9단계 수행법을 가리키는 것이 아니다. 불교 비불교를 막론하여, 자유의 성취를 목적으로 하는 여러 가지 수행법을 일반적으로 일컫는 말로 보는 것이 좋다. 다음에 열거될 마음을 일컫는 서로 다른 11가지 용어는, 인도의 종교와 철학 각 학파에서 사용하는 개념들이다.

사람들은 마음을 여러 가지 다른 이름으로 부른다.
어떤 사람들은 "마음 실체"라고 부르고,
어떤 보수적인 사람들은 "참 자아"라고 부른다.
성문(聲聞)들은 마음을 "무아(無我)"라고 부르며,
관념론자들은 "마음"이라고 부른다.
어떤 사람은 "초월적인 지혜"라고 부르고,
어떤 사람은 "불성(佛性)"이라고 부르며,
어떤 사람은 "마하무드라(大印)"라고 부른다.
어떤 사람은 "영적인 에너지 초점〔빈두〕"이라고 부르고,
어떤 사람은 "진리의 영역"이라고 부르며,
어떤 사람은 "토대"라고 부른다.
어떤 사람은 "평상심"이라고 부른다.

마음을 일컫는 이 11가지 용어가 구체적으로 어느 학파에서 사용된 것인지를 정확하게 가려내기는 어렵다. 그러나 다음과 같은 추정은 가능하다. 순서대로 파드마 삼바바 자신, 보편적인 힌두 철학, 소승 불교, 관념론자, 중관학파, 내재주의자, 3가지 유형의 탄트라 성자, 관념론적인 탄트라, 그리고 다시 파드마

삼바바 자신의 견해로 볼 수 있다.

〔세 점 시간의 문〕

세 점의 시간의 문을 통과하려면 -
과거는 맑고 텅 비어 자취도 없으며,
미래는 아직 나타나지 않은 새로운 것이며,
현재는 만들어 낸 것이 아니고,
있는 그대로일 뿐임을 알아야 하느니라.

내용의 흐름에 의하면, "세 점"은 과거, 현재, 미래라라는 시간 개념에서 벗어나, 무시간적인 자유의 경지로 들어가는 입구를 가리키는 것으로 보인다.

시간이 이러함을 알고
있는 그대로의 그대 자신을 바라볼 때,
보는 행위만이 투명하게 존재한다.
보는 자로서의 그대도 없고,
보이는 대상으로서의 그대도 없다.
있는 그대로를 바라보는
순수하고 투명한 각성만이 홀로 존재한다.

소위 '통찰 명상'에서 행하는 자기를 바라보는 자기를 다시 찾아보는 이중적인 명상에 대한 가르침이다. 이 명상은 비평적인 지혜의 금강도(金剛刀)를 사용하여, '나'라고 할 수 있는 실체가 존재하지 않는다는 것을 밝히는 수행이다. 이 명상을 통해 통상적으로 '나'라고 생각하는 것을 포함하여, 모든 것이 '비어-있음'을 깨닫고 자유를 체험할 수 있다.

이 각성이 바로
고정된 실체가 없는 투명한 비어-있음(空)이며,
이원성이 사라진 투명하고 순수한 비어-있음(空)이다.
이 상태는 어떤 고유한 형태도 가지고 있지 않다.
따라서 영속적인 것이 아니다.

이 상태는 밝고 분명하다.
따라서 완전히 멸절된 상태가 아니다.
이 상태에서는 다양한 것이 동시에 식별된다.
따라서 일종의 단일체라고 볼 수 없다.
그럼에도 불구하고 둘이라는 생각이 없고,
나눌 수 없는 하나라는 느낌이 든다.
이 상태는 어디에서 비롯된 것이 아니다.
있는 그대로의 각성이며,
있는 그대로의 실체다.

이 가르침은 나가르주나(龍樹)의 <중론(中論 Mulamadhyamaka karika)> 제 1장 ‘觀因緣品’ 첫 머리에 나오는 유명한 구절을 연상시킨다. 나가르주나는 거기에서 궁극적인 실재는 “생겨나는 것도 아니고 소멸되는 것도 아니며, 영속적인 것도 아니고 단절되는 것도 아니며, 하나도 아니고 여럿도 아니며, 오는 것도 아니고 가는 것도 아니다.”라고 말하고 있다.

현존하는 만물 속에는
나누어질 수 없는 세 몸이 온전히 깃들어 있다.
세 몸을 통해 만물은 하나로 결합되어 있다.
모든 속성으로부터 자유로운 진리의 몸,
빛과 자유의 에너지를 발산하는 깨달은 몸,
모든 곳에 끊임없이 모습을 드러내는 나투는 몸이
만물 속에 하나로 깃들어 있다.
이 세 몸을 통해 하나로 결합된 이것이
곧 실재의 모습이다.

파드마 삼바바는 완전한 불성(佛性)이 만물 속에 현존하고 있는 상태를 설명하고 있다. 붓다의 세 몸은 만물이 투명한 상태로 상관 관계를 맺고 있는 일체성 속에 현존하고 있다. 따라서 투명한 ‘비어-있음’(空)은 현실에서 분리된 영역이 아니다. ‘비어-있음’은 만물이 투명한 관계를 맺고 있는, 만물을 포함하고 있는, 하나와 여럿이라는 이원성을 초월한 실제적인 영역이다.

〔강력한 방법〕

이 실체 세계로 들어가는 강력한 방법을 터득하려면
지금 그대의 각성이 바로 실체 세계임을 알아야 한다.
지금 그대 마음의 본성이 아무 꾸밈없이 명료한데,
그대는 왜 “나는 마음의 본성을 모르겠다”고 말하는가?
깊게 생각할 마음이라는 대상도 없고,
그대의 지성이 스스로 밝게 빛나고 있는데,
그대는 왜 “나는 마음이 무엇인지 모르겠다”고 말하는가?
마음 속에 이미 생각하는 존재가 있는데,
그대는 왜 “나는 그것을 찾을 수가 없다”고 말하는가?
(깨닫기 위해) 지금 해야 할 일이 아무 것도 없는데,
그대는 왜 “나는 아무 것도 제대로 못할 것”이라고 말하는가?
지금 있는 그대로 있으면 되는데,
그대는 왜 “나는 고요히 머물 수가 없다”고 말하는가?
지금 아무 것도 하지 않고 만족할 수 있는데,
그대는 왜 “나는 그것을 할 수 없다”고 말하는가?
명료함, 각성, 비어-있음은 그 자체로 나눌 수 없는 것인데,
그대는 왜 “수행이 효과가 없다”고 수행을 들먹이는가?
모든 조건과 상황이 있는 그대로 자유롭고 자발적인데,
그대는 왜 “왜 그런지 모르겠다”고 말하는가?
생각과 절대 자유의 경지는 동시적인데,
그대는 왜 “벗어날 길이 없다”고 말하는가?
그대의 지성이 이와 같은데,
그대는 왜 “나는 그것을 모르겠다”고 말하는가?

상당히 단순한 표현이지만, 그 충격은 심오하다. 파드마 삼바바는 자신의 참 모습을 인식하지 못하고, 자신을 자유로운 상태에서 분리된 존재로 생각하는 일상적인 사고 습관을 질책하면서 현재 상태가 이미 자유롭다는 것을 깨달으라고 역설한다.

‘비어-있음’이 마음의 진정한 본성이다.
그대의 마음은 텅 빈 공간처럼 실체가 없다.
그대 자신의 이 마음을 관조하라.
비어 있다고 해서 아무 것도 없는 공허함이 아니다.
그대의 마음은 스스로 빛을 발하는 태양처럼,

스스로 밝은 투명한 지혜로 충만한 비어 있음이다.
그대 자신의 이 마음을 관조하라!
그대의 마음은 유유히 흘러가는 강물처럼,
아무런 걸림이 없는 순수한 지혜다.
그대의 이 마음을 관조하라!
그대의 마음은 산들 바람처럼 움직이기 때문에,
생각으로는 그 자취를 잡을 수 없다.
그대의 이 마음을 관조하라!
마음 속에 무슨 생각이 떠오르든,
마음 속 생각은 모두 거울 속에 비친 영상과 같다.
이런 그대의 마음을 관조하라!
그대 마음을 어지럽히는 온갖 장애물은
하늘에 떠 있는 구름이 하늘에서 생기는 것처럼,
그대 마음에서 만들어져 나오는 것이다.
이런 그대의 마음을 관조하라!

모든 것이 마음 속에 들어 있다.
그러니 마음을 떠나서 어디서 명상을 하겠는가?
모든 것이 마음 속에 들어 있다.
그러니 마음 밝히는 것 외에 무슨 다른 가르침이 필요하겠는가?
모든 것이 마음 속에 들어 있다.
그러니 마음 밖에서 무슨 행위가 있을 수 있겠는가?
모든 것이 마음 속에 들어 있다.
그러니 마음 밖에서 무슨 목표를 찾을 수 있겠는가?
관조하라! 그대의 마음을 관조하고 또 관조하라!
우주를 이잡듯 뒤지고 다녀도
마음은 찾을 수 없으리라.
우주란 마음이 만들어 낸 것,
그러니 마음을 찾으려면
그대 자신의 마음을 관조해야 하리라.
그대의 마음은 티 한 점 없이 맑고 깨끗하다.
이 마음이 진리의 몸이며,
자아에 대한 순수한 각성이며,
구름 한 점 없는 하늘에 빛나는 태양처럼
어떤 형태에도 구속되지 않는

‘비어-있는’ 투명한 빛이다.
이 마음은 언제 어디서나 스스로 밝다.
이 점을 깨닫느냐 깨닫지 못하느냐에 따라
그대의 운명은 크게 달라지리라.

각성은 생겨난 것이 아니다.
스스로 존재하는 투명한 빛이다.
각성이 부모 없는 자식이라니
놀랍지 아니한가!
각성이 만들어 내지 않은,
스스로 존재하는 지혜라니
놀랍지 아니한가!
태어나지도 않고 따라서 죽지도 아니한다니
놀랍지 아니한가!
명백하고 투명한데도 그것을 보는 자가 없다니
놀랍지 아니한가!
고통스러운 윤회 세계를 방황하는 것이
실제로 존재하는 악이 아니라니
놀랍지 아니한가!
불성(佛性)을 성취하는 것이
실제로 존재하는 선이 아니라니
놀랍지 아니한가!
궁극적인 실재가 늘 현존하고 있는데
그것을 모른다니
이상하지 아니한가!
지금 그대로 완전한 상태인데
다른 그 무엇을 찾는 것이
이상하지 아니한가!
그대 자신이 바로 궁극적인 실재인데
다른 곳에서 찾으며 방황하는 것이
이상하지 아니한가!
에마!
형체가 없는 지금 이 순간의 빛나는 각성이
모든 바라봄의 정점이니라!
개념적인 생각이 완전히 탈색된 이 자유가

모든 명상의 정점이니라!
무엇을 어찌하려는 생각이 없는 이 편안함이
모든 행위의 정점이니라!
본래 그러하기에,
구하지 않고 애쓰지 않아도 도달하는 이 상태가
모든 성취의 정점이니라!

〔큰 수레와 못〕

큰 수레(大乘)의 4가지 흠없음에 대한 가르침이니라.
큰 수레는 지금 밝게 깨어있기 때문에 바라봄에 흠이 없다.
그래서 흠없이 깨끗한 '수레'라고 부른다.
큰 수레는 지금 밝게 깨어 있기 때문에 명상에 흠이 없다.
그래서 흠없이 깨끗한 '수레'라고 부른다.
큰 수레는 지금 밝게 깨어 있기 때문에 행위에 흠이 없다.
그래서 흠없이 깨끗한 '수레'라고 부른다.
큰 수레는 지금 밝게 깨어 있기 때문에 성취에 흠이 없다.
그래서 흠없이 깨끗한 '수레'라고 부른다.

큰 못의 4가지 변하지 않게 함에 대한 가르침이니라.
큰 못은 지금 빛나는 각성 상태에 있기 때문에
바라봄을 흔들리지 않게 유지시킨다.
그래서 3세(三世)에 걸쳐 변하지 않게 하는
튼튼한 '못'이라고 부른다.
큰 못은 지금 빛나는 각성 상태에 있기 때문에
명상 상태를 흔들리지 않게 유지시킨다.
그래서 3세(三世)에 걸쳐 변하지 않게 하는
튼튼한 '못'이라고 부른다.
큰 못은 지금 빛나는 각성 상태에 있기 때문에
행위를 바르게 인도한다.
그래서 3세(三世)에 걸쳐 변하지 않게 하는
튼튼한 '못'이라고 부른다.
큰 못은 지금 빛나는 각성 상태에 있기 때문에
성취를 영원히 유지시킨다.
그래서 3세(三世)에 걸쳐 변하지 않게 하는

튼튼한 '못'이라고 부른다.

〔시간〕

과거·현재·미래를 초월하는 것에 대한 가르침이니라.
과거라는 개념을 버려라.
지나간 흔적을 따라가지 마라.
미래의 계획도 따라가지 마라.
과거와 미래라는 생각을 끊어버려라.
현재라는 생각도 품지 말아라.
오직 '비어-있음'을 체험하는 상태에 머물러라.
어떤 대상에 대해 명상하지 말고,
마음이 흩어지지 않는 깨어 있음에만 머물러라.
집중하는 것도 아니고 산만한 것도 아닌 상태로
있는 그대로를 보도록 하라.
스스로 밝고 투명한 각성이 곧 깨달음이다.
투명한 각성 속에는 알려지는 대상도 없고
아는 주체도 없다.
오직 스스로 밝은 투명함만이 있다.
'비어 있음'에 대한 각성이
'비어-있는' 밝은 진리의 몸이며,
늘 현존하는 해탈 상태이다.
불성(佛性)은 수행을 통해 성취하는 것이 아니다.
'지금-여기'에 현존하는
바즈라사트바(持金剛佛)를 깨닫도록 하라.

〔바라봄, 명상, 행위, 성취〕

4가지 끝을 넘어서는 것에 대한 가르침이니라.
아무리 다양한 모습이 보일지라도,
스스로 존재하는 근원적인 지혜인 각성 상태에는
보는 자와 보는 행위의 이원성이 존재하지 않는다.
보는 자가 누구인지 찾아보라.
보는 자를 찾아도 찾지 못할 때,

보는 행위의 끝을 넘어서게 되리라.
그러면 보는 자와 보이는 대상이 함께 사라진다.
보는 자도 보이는 대상도 없다고 해서
공허한 무에 빠지지 않도록 하라.
밝고 투명한 현재 의식의 각성 상태는 늘 현존한다.
이것이 보는 자와 보이는 대상을 넘어선
마하무드라의 바라봄이다.
이 바라봄 속에는 이원성이 없다.
여기에는 깨달음과 깨닫지 못함의 구별이 없다.

아무리 많은 명상 수행이 있을지라도,
각성된 의식의 곧은 길에는
명상하는 자와 명상 상태의 이원성이 존재하지 않는다.
명상하는 자가 누구인지 찾아보라.
명상하는 자를 찾아도 찾지 못할 때,
명상 행위의 끝을 넘어서게 되리라.
그러면 명상하는 자와 명상 상태가 함께 사라진다.
명상하는 자도 명상 상태도 없다고 해서
망상의 흑암 속에 빠지지 않도록 하라.
스스로 존재하는 밝은 현재 의식의
조화로운 관조 상태는 늘 현존한다.
이 관조 상태 속에는
명상 상태에 머묾과 머물지 않음의 구별이 없다.

아무리 많은 행위가 있을지라도,
각성된 지혜의 빈두 속에는
행위자와 행위의 이원성이 존재하지 않는다.
행위자가 누구인지 찾아보라.
행위자를 찾아도 찾지 못할 때,
행위의 끝을 넘어서게 되리라.
그러면 행위자와 행위가 함께 사라진다.
행위자도 행위도 없다고 해서
충동적인 본능에 사로 잡히지 않도록 하라.
스스로 존재하는 밝은 현재 의식 속에는
좋고 싫음을 초월한 윤리적인 행위가 존재한다.

이 행위 속에는 완전함과 불완전함의 구별이 없다.

아무리 많은 행위의 결과가 있을지라도,
각성된 마음인 스스로 존재하는 세 몸 속에는
성취자와 성취라는 이원성이 존재하지 않는다.
성취자가 누구인지 찾아보라.
성취라를 찾아도 찾지 못할 때,
성취의 끝을 넘어서게 되리라.
그러면 성취자와 성취가 함께 사라진다.
성취자도 성취도 없다고 해서
책임을 회피하거나 포기하지 않도록 하라.
스스로 존재하는 밝은 현재 의식 자체가
세 몸의 깨달음이며,
세 몸의 깨달음이 근원적인 불성(佛性)의 성취이기 때문이다.

〔앎〕

이 앎은 존재 아니면 무(無)라는 식의
8가지 극단적인 견해에 속박되지 않는다.
어느 쪽으로도 치우치지 않기 때문에
중심이라고 부른다.
이 앎은 티 한 점 없이
맑게 깨어 있는 지성이다.
이 앎은 '비어-있음'과 '깨어-있음'의 본질이기 때문에
"희열로 충만한 주님들의 본질"이라고 부른다.
이를 알면 모든 것을 초월할 수 있기 때문에
초월적인 지혜라고 부른다.
마음을 능가하고, 시작도 없고 끝도 없기 때문에
마하무드라(大印)라고 부른다.
이 앎을 깨달으면 자유와 행복이고
깨닫지 못하면 삶의 속박과 고통이기 때문에
자유와 속박의 기초라고 부른다.
이 앎은 특별한 것이 아니다.
보통 사람의 내면의 공간에 자리 잡고 있는
밝고 분명한 의식 자체가 곧 이 앎이다.

그래서 평상심(平常心)이라고 한다.
무슨 이름으로 부르든지,
이 앎은 '현재-의식'의 각성일 뿐이다.
이 앎 밖에 다른 것을 찾을 필요가 없다.
그대의 마음을 찾으려고
온 세상을 이잡듯 뒤져도 찾지 못한다.
코끼리를 잡으려면 그 발자국을 따라가야 하듯이,
마음을 찾으려면 마음의 흔적만을 좇아가야 한다.
마음 밖에서는 붓다를 찾지 못한다.
이 점을 깨닫지 못하고
마음 밖에서 무엇을 찾고자 한다면,
붓다는 영원히 찾지 못한다.
이는 마치 군중 속에 섞여서 자신을 망각하고,
다른 사람을 자신으로 착각하는
어리석은 얼간이와 같다.
우주의 궁극적인 실체인 마음을 깨닫지 못하면,
그대의 혼미한 마음으로 인해
윤회의 수레 바퀴에 휘말려 들어간다.
그대의 마음이 붓다인 줄을 깨닫지 못하는 그 마음이
니르바나(涅槃)를 흐리게 하는 장애물이다.
아느냐 모르느냐에 따라 해탈과 윤회가 갈린다.
해탈과 윤회는 한 찰나에 갈린다.

마음이 어딘가에 있는 것으로 생각하는 것은 잘못이다.
하지만 올바른 생각이나 그렇지 못한 생각이나,
모두 같은 한 마음에서 나오는 것이다.
마음은 둘이 아니라 하나이기 때문이다.
인위적인 간섭이나 판단이 없는,
있는 그대로의 상태에 머무는 마음 그 자체는 자유다.
잘못된 생각 조차도 그대의 마음이라는 것을 알지 못하면,
우주의 실상(實相)을 결코 깨닫지 못할 것이다.
생각이 어디서 나오는가?
생각이 머무는 곳은 어디이며,
최후에는 어디로 사라져 가는가?
모든 생각은 물에 비친 까마귀 그림자와 같다.

까마귀가 연못 위로 날아가 버리면
물에 비친 그림자도 사라진다.
마찬가지로, 마음에서 여러 가지 생각이 나와도
마음은 연못처럼 늘 깨끗하다.

〔일체가 마음이다〕

모든 것을 알고 있고, 늘 깨어 있는 마음은
하늘처럼 투명하게 비어 있다.
이 근원적인 직관 지혜의 투명성 속에
만물이 깃들어 있다.
그대의 마음이 모든 현상과 존재를 만들어 낸다.
마음은 투명한 지성으로 스스로를 깨닫는다.

마음을 공간에 빗대어 설명하지만,
그것은 하나의 상징일 뿐이다.
공간이라는 말로는 마음 전체를 설명할 수 없다.
마음은 투명하게 비어 있는 지성이다.
하지만 공간은 비어 있는 허공일 뿐 지성이 없다.
그러므로 공간이라는 말로는 마음을 설명할 수 없다.
동요하지 말고, 마음의 실체에 초점을 맞추라.

이 세상의 모든 피상적인 현상은
두려움과 마찬가지로 실체가 있는 것이 아니다.
모든 현상과 존재, 윤회와 해탈이
그대 마음의 소산이다.
그러므로 마음의 흐름을 바꿈으로써
외적인 세상을 변형시킬 수 있느니라.
모든 것이 마음 먹기에 따라 다르게 보인다.
그래서 피상적인 관찰자들은
여섯 존재 차원의 윤회를
절대적인 실재로 주장하거나,
아니면 완전히 부정하는 허무주의에 빠진다.
현상의 다름을 보는 사람은
수행의 9단계 역시 서로 다른 것으로 보는

흑백 논리의 오류에 빠진다.
그러나 모든 현상은 마음의 소산이다.
그러므로 무엇에도 집착하지 말고,
깨어 있는 상태에 머물러 있도록 하라.

어떤 사람은 깨달음을 통해 오류에서 벗어난다.
어떤 사람은 현상의 다름에 집착함으로써 오류를 범한다.
그러나 집착하는 것 자체도 마음의 작용이다.
이것을 안다면 집착에서 풀려날 것이다.
그대가 아는 것은 모두 마음의 작용이다.
마음이 아는 것이다.
생명이 없는 무정물(無情物)도 마음이다.
여섯 종류의 생명 있는 존재도 마음이다.
고귀한 인간과 신들의 행복도 마음이다.
비참한 상태의 고통도 마음이다.
5가지 독으로 인한 그릇된 인식도 마음이다.
근원적인 지혜의 지성도 마음이다.
선과 자유의 성취도 마음이다.
장애물인 악마와 망령들도 마음이다.
선한 신들의 도움도 마음이다.
모든 순수함도 마음이다.
개념이 사라진 집중 상태도 마음이다.
사물의 형태와 색깔도 마음이다.
형태가 없는 존재도 마음이다.
일원성과 다양성도 마음이다.
비존재와 무도 마음이다.

마음 밖에 있는 것은 아무 것도 없다.
마음이 모든 현상을 계속 만들어 낸다.
바다와 파도가 둘이 아니듯이,
마음과 현상도 둘이 아니다.
나타나는 현상에 서로 다른 이름을 붙이지만,
마음 밖에서 객관적으로 존재하는 것은 아무 것도 없다.
마음은 어디에도 매여 있지 않고 자유롭다.
어느 한 면만을 보고 마음이라고 말할 수 없다.

마음에는 어떤 특정한 상태가 없기 때문에,
무엇이라고 말할 수 없다.
마음은 투명한 지성으로 빛나고 있기 때문에
비어 있다고 말할 수도 없다.
마음은 비어 있으면서 투명한 지성으로 충만하다.
'비어-있음'과 투명한 지성은 분리할 수 없다.

행위자를 알지 못함에도 불구하고
행위가 일어나지만,
그래도 그대의 각성은 맑고 분명하다.
고정 불변의 실체가 없음에도 불구하고
무엇을 체험하지만,
그래도 그대의 각성은 맑고 분명하다.
이것을 안다면 완전히 자유로울 것이다.
그 동안 얼마나 부주의하게
그릇된 판단을 내려 왔는지를 깨닫게 될 것이다.
참깨에서 기름이 나오고 우유에서 버터가 나오지만,
짜지 않고 젓지 않으면 기름도 버터도 나오지 않는다.
마찬가지로, 모든 존재가 붓다이지만,
수행이 없이는 깨닫지 못한다.
소 치는 목동도 수행을 하면 깨닫는다.
자신의 깨달음을 설명할 수는 없을지라도
확실한 체험은 할 수 있다.
그대가 직접 설탕 맛을 보았다면,
설탕 맛이 어떠냐고 다른 사람에게 물어 볼 필요가 없다.
마음이라는 실체를 이해하지 못하면
아무리 전문가 학자라도 오류를 범할 것이다.
9단계 수행에 대해 기가 막히게 설명하는 사람이라도
마음을 깨닫지 못했다면,
그들의 이야기는 그저 주워들은 소문에 지나지 않는다.
그들은 불성(佛性) 근처에도 가보지 못한 사람이다.

그대가 만약 마음이라는 실체를 깨닫는다면,
고결함과 사악함을 초월한다.
그러나 만약 마음을 깨닫지 못한다면,

고결함은 그대를 천상계에 태어나게 할 것이고
사악함은 그대를 지옥계에 태어나게 할 것이다.
'비어-있는' 직관 지혜인 마음을 깨달으면
고결함과 사악함은 힘을 잃는다.
텅 빈 허공에서 샘물이 솟아날 수 없듯이,
주체와 대상이 사라진 '비어-있음' 속에는
고결함도 사악함도 존재하지 않는다.

그러므로 그대 자신의 순수한 지성을
직관적으로 통찰하라.
<있는 그대로를 봄으로써 그 자리에서 해탈에 이르는 길>은
지극히 심오하다.
그러므로 그대 자신의 순수한 지성인,
마음이라는 실체를 깊이 탐구하도록 하라.

이것은 지극히 깊은 비밀이다!

에마! 오, 놀랍도다.
<지적인 이해력을 통해, 있는 그대로를 봄으로써
그 자리에서 절대 자유의 경지에 이르는 길>이여!
나는 여러 탄트라 가르침과 경전와 교훈을 기록했다.
지금 그것들을 가르치고 있지만,
이 세대가 악하지 때문에
후 세대를 위해 감추어 놓는다.
영적으로 진화한 후세의 누군가가
이들 비장 문헌을 발굴하게 되기를 바란다.

사마야 갸 갸 갸 SAMAYA GYA GYA GYA

이 글 <지적인 이해력을 통해, 있는 그대로를 봄으로써 그 자리에서 절대 자유의 경지에 이르는 길>은 분명히 웃디아나에서 온 승원장 파드마 삼바바의 작품이다. 바라기는, 윤회의 사이클이 끝날 때까지 이 가르침이 잊혀지지 않기를!

--- THE END OF TRANSLATION ---

adamantine 금강(金剛). 천둥(번개). 다이아몬드.
adept 성자(聖者). 싯다siddha.
adhishiksha 아디쉬크샤. 三學, 훈련(교육). 수트라·비야나· 아비다르마(경·율·논) 에 대응하는 ‘명상〔定〕·윤리적 실천〔戒〕·지혜의 연마〔慧〕’
aggregate 무더기. 스칸다skandha.
AH 種子만트라. 붓다의 말, 깨달은 몸, 루비 빛, 인후 차크라.
Akshobhya 아크소비야(不動佛). 금강. 동:아비라티. 분노와 증오심 제거. 거울 같은 지혜. 백색. 몸(色) 정복.
Amitaba 아미타바(阿彌陀佛). 연꽃. 서:수카바티. 정욕lust 제거. 분석하는 지혜. 적색. 지각(想) 정복.
Amoghasiddhi 아모가싯디(不空成就佛). 성취하는 지혜. 북:프라쿠타. 질투와 시기심 제거. 녹색. 의지와 충동(行) 정복.
angel 다끼니.
Archetype Buddha, or Deity 수호불(守護佛).
arupaloka 4층으로 되어 있는 無形의 영역〔無色界〕. ‘형상이 없는 하늘(無色界天)’이라고도 함.
avadhuti 중앙 통로. 산스크리트어 이름은 ‘수슘나’.
Avalokiteshvara 아발로키테스바라(觀世音菩薩) =하야그리바.
between 중간계(中間界).
bindu 빈두, 精液
buddhakshetra 붓다크쉬트라(佛土). 붓다의 땅. 色·無慾·無形의 三界를 초월한 청정한 영역.
Chemchok 쳄촉헤루까Chemchok Heruka라고도 함. 닝마파의 구야가르바 탄트라에서 중심이 되는 신. 사만타바드라(普賢菩薩)과 대응.
chopper 金剛刀. 무서운 여성신들이 오른 손에 듬. 분석판단 지혜. 망상의 자르고 쪼갬.
clan(the five Buddha-clans) 다섯 붓다 계열.
Clear Science Collection 티벳 불교 아비다르마(論書).
conception 지각. 想.
consciousness 의식활동. 識.
dakini 다끼니. 바즈라다끼니(金剛女神)=헤루까 - 완전한 佛性 표현.

deity 신들.
Dharmakaya 다르마카야. 진리의 몸(法身).
Dhatvishvari 다트비쉬바리. 바이로차나(大日如來)의 배우자.
education 아디쉬크샤. 훈련(교육). 수트라·비야나·아비다르마(경·율·논) 에 대응하는 '명상·윤리적 실천·지혜의 연마'.
form 몸. 육체. 형태. 色.
Geluk 겔룩派. 쯔옹 까빠가 전개. 까담派를 근거로 개혁. 黃帽派.
great adept 위대한 성자.
Guhyasamaja Tantra 구야사마자 탄트라.
Heruka 헤루까. 바즈라다끼니(金剛女神) - 완전한 佛性의 표현.
HUM 붓다의 마음, 진리의 몸, 佛性의 통합 상징. 확인 도장=아멘.
Kadam 까담派. 아띠샤-드롬똔빠. 겔룩派의 뿌리. 敎誡派.
Kagyu 까귀派. 띨로빠-나로빠-마르빠-미라래빠-감뽀빠 … 까르마빠. 아디붓다(原初佛)인 바즈라다라(持金剛)에 연원을 둠.
Kalachakra Tantra 칼라차크라 탄트라(時輪密敎). 三世초월타임머신.
kamaloka 6층으로 되어 있는 慾望의 영역.
lalana 왼쪽 통로. 산스크리트어 이름은 '이다'
magic body 마음으로 만들어 내는 미묘한 몸. 心體. 윤회의 주인공.
Mahakala 마하칼라. 수행자를 보호하는 무서운 모습의 신.
Maitreya 마이트레야(彌勒菩薩). 즐거움의 투쉬타 하늘에 거함.
MANI '보석'. 자비의 상징. 연꽃(파드메)은 지혜의 상징.
Manjushri 만주스리(文殊菩薩). 지혜 상징. '고귀하고 점잖은 분'.
mentor, mentor-Buddha, mentor yoga 守護佛.
Nirmanakaya 니르마나카야. 나투는 몸(化身, 應身).
Nyingma 닝마派. 파드마 삼바바+산타라크쉬타+치송 데쩬. 舊敎派.
OM AH HUM 나투는 몸(육체)+깨달은 몸(말)+진리의 몸(마음).
OM MANI PADEME HUM 옴-연꽃 속의 보석이여!-훔. 관세음보살.
OM 붓다의 나투는 몸. 붓다의 우주적인 능력 선언!
PADME '연꽃'. 지혜 또는 궁극적인 실재에 대한 깨달음.
prabhasvara 프라바스바라. (二元性을 초월한) 투명한 빛.
preta 프레타, 餓鬼.
rasana 오른쪽 통로. 산스크리트어 이름은 '핑갈라'.
Ratnasambhava 라트나삼바바(寶生佛). 보석. 남:쉬리마트. 자만심 제거. 좋고 싫음을 초월하는 지혜. 황색. 느낌(受)정복.
reality 궁극적 실재. 실체. 다르마타.
rupaloka 18층으로 되어 있는 無慾의 영역. '욕망이 없는 하늘'이라

고도 함

Sakya 사키야派. 행위와 결과에 대한 가르침. <헤바즈라 탄트라>.

Samantabhadra 사만타바드라(普賢菩薩). ‘두루 좋음’. 막힘없는 지혜. 닝마파에서는 붓다의 원형으로 인정.

samaya 사마야. 맹세 또는 서원. 만트라를 끝맺는 封印.

Sambhokaya 삼보카야. 깨달은 몸(報身, 受用身, 莊嚴身, 純粹身).

seed mantra 種子 만트라. 붓다의 말, 깨달음 몸, 인후 차크라.

sensation 느낌. 受.

Tara 타라. 자비로운 여성 붓다. 아발로키테스바라(觀世音菩薩)과 북방의 아모가싯디(不空成就佛)의 배우자.

treasure-text 秘藏文獻.

Udyana 파드마 삼바바의 출생한 인도 북부의 고대 불교 왕국.

Urna 우르나. 미간의 白虎光.

Ushnish 우시니샤. 머리의 고깔, 돌기, 또는 불꽃.

Vairocana 바이로차나(大日如來). 붓다 계열 중앙:가나뷰하. 망상의 편견을 제거. 궁극적인 지혜. 청색. 의식활동(識) 정복.

Vajrasattava 바즈라사트바. 6번째 붓다 또는 부동불과 동일시. 탄트라를 전해 준 붓다.

volition 충동 또는 의지. 行.

1.	명상	meditaton	SAMTEN	meditation/light	eternity/emptiness
2.	탄생	existence	KYE-NE	birth	speed/stillness
3.	저승	reality	GYULU	illusory body	real/unreal
4.	꿈	dream	MILAM	dream	asleep/awake
5.	이승	life	SIPA	existence/becoming	rasp/let go
6.	죽음	deth-point	CHKHA	death	pain/pleasure

아크소비야(不動佛) - 金剛, 동:아비라티, 거울, 분노와 증오, 백색, 몸(色), 로카나(마이트레야/라샤·푸쉬파). =바즈라사트바.

아미타바(阿彌陀佛) - 연꽃, 서:수카바티, 분석, 정욕, 적색, 지각(想), 판다라바시니(아발로키테스바라). =無量光佛.

아모가싯디(不空成就佛) - 成就, 북:푸라쿠타, 성취, 시기심, 녹색, 의지(行), 타라. =카르마삼파트.

라트나삼바바(寶生佛) - 寶石, 남:쉬리마트, 평정초월, 아집과 자만 황색, 느낌(受), 마마키.

바이로차나(大日如來) - 붓다, 중앙:가나뷰하, 궁극, 망상, 청색, 의식활동(識), 바즈라다트비쉬바리.